

MANAJEMEN STRESS PADA MASA PANDEMI COVID-19

Moh. Muslim

Institut Bisnis Nusantara

muslim@ibn.ac.id

Abstrak

Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan dan berpikir yang tidak masuk akal. Tidak jarang mereka memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda penderita Covid-19. Hal tersebut semakin membuat orang semakin berusaha mencari berita mengenai Covid-19, dan tidak dapat memilah berita yang akurat sehingga memunculkan kecemasan. Keadaan demikian membuat seseorang mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya. Inilah yang disebut kondisi stress. Pada masa pandemic covid kondisi stress dapat diklasifikasikan menjadi 3 ruang lingkup: stress akademik yang biasa dialami oleh siswa/mahasiswa, stress kerja, dan stress dalam keluarga. Ruang lingkup yang terakhir sangat potensial dialami oleh ibu rumah tangga, karena kebijakan WFH (Work From Home) yang membuat ibu rumah tangga mendadak harus mendampingi putra putrinya belajar di rumah dengan segala persoalannya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis data secara deskriptif yang bersumber dari berbagai media online. Dapat disimpulkan bahwa hanya orang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar dari stress, bahkan mampu menjadikan stress menjadi eustres (stress yang positif) karena mereka menjadi kreatif dan produktif.

Kata kunci: *stress, manajemen, covid-19*

PENDAHULUAN

"Kebijakan belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah di rumah perlu terus digencarkan untuk mengurangi penyebaran Covid-19," demikian disampaikan Presiden Joko Widodo. (Kompas, 6 Maret 2020). Kebijakan tersebut diambil dalam kondisi darurat pandemi Covid-19 yang jumlah kasusnya terus bertambah. Sehingga untuk mengurangi potensi penyebaran Covid-19 kebijakan tersebut tepat, meski dalam perjalanannya menimbulkan masalah baru bagi kalangan masyarakat, baik pelajar, pekerja/karyawan, dan seluruh rakyat, oleh karena seluruh kegiatan harus dilakukan di rumah, yang dikenal dengan istilah Work From Home (WFH) dan menerapkan *social distancing*.

Dampak positif yang terjadi karena WFH dan *social distancing* antara lain masyarakat lebih memperhatikan kesehatan, hubungan keluarga yang semakin dekat, munculnya aktivitas-aktivitas baru yang produktif dan hemat, meningkatnya literasi pemanfaatan IT, dan lainnya. Sementara dampak negatif yang sangat dirasakan oleh masyarakat antara lain: terbatasnya aktivitas, berkurangnya perputaran ekonomi masyarakat, model belajar dengan menggunakan online menimbulkan kebosanan dan kejenuhan karena kurang efektifnya interaksi secara online, dan lainnya. Dampak negatif sangat mungkin menimbulkan stress. *Stress* tersebut bisa dialami oleh siswa/mahasiswa yang biasa belajar di sekolah maupun kampus, serta karyawan/pekerja yang biasa bekerja di kantor maupun perusahaan. Kuantitas tuntutan yang diberikan dan kejenuhan, serta kekhawatiran akan di-PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) dari perusahaan tempat mereka bekerja dapat menyebabkan stress tersendiri.

Pada sisi lain, stress dialami oleh anggota keluarga yang sakit dan yang meninggal karena Covid-19. Protokol Kesehatan yang harus ditaati mengakibatkan tekanan tersendiri bagi penderita dan keluarga yang tidak bisa merawat secara langsung. Demikian juga dengan keluarga yang meninggal karena terkena virus corona, akan mendapatkan tekanan tersendiri dari lingkungan sekitar, karena khawatir tertular.

Angka kematian akibat Covid-19 di Indonesia jumlahnya terus bertambah. Data yang disajikan oleh Satgas Penanganan Covid-19 menunjukkan: pada Maret 2020 sebesar 4,89 persen. Kemudian, pada April 2020, angka kematian sebesar 8,64 persen. Pada Mei 2020, angka kematian tercatat sebesar 6,68 persen. Selanjutnya, pada Juni 2020, angka kematian akibat

Covid-19 tercatat sebesar 5,56 persen. dan Juli 2020, angka kematian akibat Covid19 tercatat sebesar 4,81 persen. Lebih lanjut dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut:



Sumber: <https://covid19.go.id/p/berita>

Dalam paparan di atas menunjukkan bahwa dampak dari Covid-19 telah menimbulkan stress bagi masyarakat. Ada tiga ruang lingkup stress di masa pandemi Covid-19 yang menjadi pembahasan dalam penelitian ini: stress akademik, stress kerja dan stress dalam keluarga. Selain itu, pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah bagaimana manajemen stress di masa pandemi Covid-19. Yang dimaksud dalam manajemen stress adalah tindakan untuk mengendalikan, mengelola, mengatur stress.

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif yang bersumber dari data sekunder, yaitu informasi dari beberapa media online. Data yang terkumpul diklasifikasi dan dianalisis secara deskriptif dengan metode pengambilan kesimpulan secara induktif.

STUDI PUSTAKA

Stress dalam Kajian Teoritis

Istilah stres berasal dari bahasa Inggris *Stress*. Menurut Kamus Oxford stress diartikan dengan *pressure or worry caused by the problems in somebody's life*, yaitu tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh masalah dalam hidup seseorang. (<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com>). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia stress diartikan dengan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. (KBBI <https://kbbi.web.id/stres>)

Para ahli mendefinisikan stress dengan redaksi yang berbeda-beda. Robbins (2001) menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan di mana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Weinberg dan Gould (2003) mendefinisikan stres sebagai “*a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences*”. Artinya, ada ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya. Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial.

Hampir senada dengan pendapat di atas, Sarafino (1994) mendefinisikan stress sebagai tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and external pressure and other troublesome condition in life*). Beberapa konsep tersebut menjelaskan stress sebagai sebuah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang.

Dari paparan di atas dapat dipahami bahwa Stress adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara

aktual. Apabila kondisi tersebut tidak teratasi dengan baik maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Dengan redaksi yang lebih sederhana, stress adalah suatu keadaan tidak mengenakkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut bersifat individual dan subjektif. Artinya kondisi stress yang dialami oleh setiap orang tidak sama dan cara penanggulangannya pun tidak sama karena sifatnya subyektif dan pribadi.

Stress dalam penelitian ini didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Respons terhadap situasi dan adaptasi terhadap lingkungan yang berdampak positif disebut eustress. Sebaliknya, apabila respons negatif yang ada, maka akan menjadi distress. Respons negatif ini bila tidak dikelola dengan baik dan segera ada solusi/terapi akan menyebabkan seseorang terganggu mentalnya. (Moh. Muslim, 2015). Stress diartikan sebagai reaksi tubuh baik secara psikis maupun fisik karena adanya tekanan ataupun ketegangan dari luar.

Selama pandemi Covid-19, memunculkan beragam pemicu stress yang sebelumnya tidak banyak dialami oleh masyarakat, antara lain: stress akademik, stress kerja, dan stress dalam keluarga.

Ruang Lingkup Stress di Masa Pandemi Covid-19

1. Stress Akademik

Akademik identik dengan dunia Pendidikan, Yang dimaksud dengan akademik adalah kemampuan menguasai ilmu pengetahuan yang telah diuji kepastian kebenarannya sehingga hasilnya dapat diukur. Stress akademik adalah tekanan yang dialami oleh siswa atau mahasiswa yang berkaitan dengan kemampuan menguasai ilmu pengetahuan. Dengan demikian Stress akademik merupakan suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Stress akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kondisi stress disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stress akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Masalah yang dihadapi siswa/mahasiswa ada masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Dengan demikian mengakibatkan frustrasi bagi siswa/mahasiswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stress.

Stress akademik juga dialami oleh mahasiswa yang menyelesaikan studinya. Tugas-tugas lapangan tidak dapat dilakukan secara langsung, membuat mahasiswa harus mengganti topik pembahasan, bahkan tidak sedikit yang menunda untuk menyelesaikan tugas akhir. Kondisi tersebut diperparah dengan kondisi keuangan yang dalam beberapa kasus bermasalah, yang menyebabkan mahasiswa harus mengambil cuti. Dampak yang terjadi akan mengakibatkan mahasiswa mengalami frustrasi dan stress.

2. Stress Kerja

Di masa pandemi Covid-19 diterapkan social distancing dan pekerja beraktivitas dari rumah (WFH). Semua kantor dan tempat usaha tutup. Pabrik-pabrik juga ikut tutup. Bagi pekerja yang dapat beraktivitas di rumah tidak menjadi masalah yang berarti. Akan tetapi bagi pekerja di bidang jasa dan produksi yang mengharuskan di lokasi tempat kerja akan menimbulkan masalah. Tidak adanya kepastian kapan masa pandemi covid ini berakhir menimbulkan ketidakpastian bagi para pengusaha dan para pekerja. Tidak sedikit

perusahaan yang melakukan PHK, karena mandeknya kegiatan. Sementara yang terus melakukan usaha mengalami penurunan produktivitas. Inilah antara lain yang menimbulkan stress kerja di masa pandemi Covid-19. <https://www.liputan6.com/news> Secara teoretis, stress kerja menurut Beehr dan Franz (Bambang Tarupolo 2002:17) adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja yang tertentu. Menurut Pandji Anoraga (2001:108) stress adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Kondisi stress akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang, di mana tekanan itu berasal dari lingkungan pekerjaan tempat individu tersebut berada.

Apabila melihat kondisi yang ada, stress kerja pada masa pandemi covid ini disebabkan social distancing yang mengakibatkan aktivitas masyarakat berkurang. Dampaknya adalah menurunnya produktivitas. Pada sisi lain, bagi pekerja yang mulai menerapkan WFO (Work From Office) juga diliputi kecemasan yang menimbulkan stress tersendiri, khawatir terkena virus corona, karena beberapa berita menyebutkan munculnya klaster baru di perkantoran. Kondisi demikian terjadi antara lain adanya karyawan tidak disiplin dalam menerapkan protokol Kesehatan.

Manusia adalah makhluk sosial, yang biasa berinteraksi dengan orang lain akan mengalami ketidaknyamanan apabila harus terus menerus ada di rumah. Kondisi demikian apabila berlarut akan menimbulkan tekanan jiwa tersendiri.

Pada sisi lain, Banyaknya berita terkait dengan pandemi Covid-19 yang sering tidak jelas sumbernya membuat pekerja semakin khawatir dalam melaksanakan aktivitas di luar rumah, sementara kebutuhan hidup dan desakan ekonomi keluarga mengharuskan beraktivitas di luar rumah. Kondisi demikian akan menimbulkan konflik. Kecemasan berpadu dengan konflik akan memperparah tekanan jiwa seseorang.

Dari uraian di atas dapat dimengerti bahwa ketidakpastian situasi, masalah ekonomi, gaji yang dipangkas, atau bahkan terkena pemutusan hubungan kerja (PHK) menjadi faktor yang memicu terjadinya stress dalam kerja..

3. Stress dalam Keluarga

"Ibu Rumah Tangga Berpotensi Alami Stress Saat Pandemi Covid-19", demikian berita yang ada di media online. (ayosemarang.com/read/). Kondisi demikian sangat mungkin terjadi mengingat budaya patriarki yang masih dominan dalam masyarakat Indonesia. Mengurus rumah tangga adalah pekerjaan ibu rumah tangga, yang secara formal tertulis pada KTP seorang ibu rumah tangga.

Saat diterapkan WFH di masa pandemi Covid-19, maka seluruh anggota keluarga setiap hari dan setiap saat berkumpul dalam rumah. Dengan demikian Ibu rumah tangga yang mendapatkan beban terbesar dalam melakukan pekerjaannya. Selain mengerjakan pekerjaan rutin mengurus rumah tangga, ibu juga harus mendampingi anaknya belajar di rumah, dan tidak jarang ibu rumah tangga mengambil peran sebagai guru bagi putra putrinya. Beban yang ditanggung oleh ibu rumah tangga tidak hanya double burden, akan tetapi bisa banyak beban yang ditanggungnya. Dapat dikatakan tiba-tiba semua urusan dibebankan kepada ibu rumah tangga. Inilah potensi yang dapat menyebabkan stress dalam keluarga.

Stress dalam keluarga bisa dialami oleh anak yang bosan dengan model pembelajaran secara online, tanpa dapat bermain dan berinteraksi dengan temannya. Demikian juga dengan suami sebagai kepala keluarga yang harus bekerja dari rumah atau bahkan tidak bekerja, menganggur di rumah, berdampak pada penurunan produktivitas dan pemasukan, dapat pula memicu stress dalam keluarga.

Dengan demikian, stress dalam keluarga merupakan akumulasi dari stress akademik yang dialami anak, stress kerja yang dialami orang tua (ayah atau ibu), diperburuk dengan kondisi keluarga yang kurang harmonis, semakin memperkuat potensi stress dalam keluarga.

Stress memang tidak dapat dihindari, akan tetapi dapat diminalisir dengan bertindak positif. Oleh sebab itu dibutuhkan manajemen stress yang komprehensif dan holistik.

Mengelola Stress di Masa Pandemi Covid-19

Sebelum mengelola stress perlu diketahui terlebih dahulu gejala-gejala Stress pada masa Pandemi Covid-19. Di antara tanda-tandanya antara lain:

1. memiliki rasa khawatir atau takut yang berlebihan sehingga berpikir yang tidak rasional
2. memiliki pikiran negatif terhadap orang yang memiliki tanda-tanda penderita
3. mencari berita mengenai Covid-19 yang berlebihan sehingga tidak dapat memilah berita yang akurat dan dapat memunculkan kecemasan yang membuat seseorang mengalami sulit tidur
4. sakit kepala, serta sakit fisik lainnya.

Berikut langkah-langkah yang ditawarkan dalam mengelola stress:

1. Mengenali Penyebab Stress di Masa Pandemic Covid-19

Di saat pandemi ini yang menjadi sumber stress (stressor) adalah berita mengenai Covid-19 dan pembatasan sosial yang dilakukan oleh pemerintah. Oleh sebab itu masyarakat dituntut untuk bijak dalam membaca berita. Harus dari sumber yang valid karena sering kali berita hoax yang ada. Informasi yang ada harus dipilih dan dipilah. Mencari informasi dari sumber yang terpercaya, adalah salah satu solusi, tidak gampang percaya berita-berita yang mengakibatkan semakin cemas, khawatir dan gelisah. Karena mempercayai berita yang membuat kecemasan, kekhawatiran dan kegelisahan menjadi salah satu pemicu stress.

Dalam mengelola stress perlu diketahui faktor penyebab stress. Dalam buku Kesehatan Mental karya Prof Dr. Zakiah Daradjat (2003) disebutkan ada 3 hal yang menyebabkan kondisi tidak stress seseorang, yaitu: frustrasi, konflik dan kecemasan. a. Frustrasi

Yang dimaksud dengan frustrasi yaitu kenyataan yang ada tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Kondisi demikian sangat mungkin dialami oleh siswa/mahasiswa. Dalam kondisi pandemi Covid-19 semua serba terbatas. Hampir seluruh proses belajar mengajar dilakukan secara daring (online). Bagi siswa/mahasiswa yang mempunyai fasilitas untuk dapat mengakses PBM secara online tidak ada masalah. Akan tetapi faktanya tidak seluruh wilayah di bumi Nusantara ini dapat mengakses fasilitas berbasis IT tersebut. Anak akan stress, karena apa yang terjadi tidak sesuai dengan harapan. Tidak ada alat komunikasi (HP) dan paket data atau jaringan internet yang bagus dapat menjadi penyebab tidak lancarnya proses belajar mengajar, sehingga harapan siswa/mahasiswa tidak sesuai dengan kenyataan.

Frustrasi bisa juga dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Kondisi Covid-19 mengharuskan social distancing, sehingga penelitian yang harusnya bisa dilakukan harus ditunda atau harus ganti topik penelitian.

Sosial distancing juga dapat memicu frustrasi para pekerja atau pengusaha. Harapan akan mendapatkan pemasukan atau keuntungan, malah merugi. Bahkan dalam beberapa kasus terjadi proses PHK, yang sangat mungkin akan menimbulkan frustrasi seseorang. Kondisi tersebut dapat terjadi dalam keluarga, sehingga memicu stress dalam keluarga.

b. Konflik

Adanya pertentangan antara dua kepentingan atau lebih dapat membuat orang mengalami kecemasan. Sebagai contoh bagi pekerja, apakah dia harus WFH atau WFO, keduanya bisa memunculkan konflik.

c. Kecemasan

Perpaduan antara konflik dan frustrasi dapat mengakibatkan kecemasan. Kondisi inilah yang ditemukan pada beberapa kasus pemicu stress. Sebagai contoh adanya deadline tugas yang harus diselesaikan membuat siswa/mahasiswa merasa tertekan dalam menghadapi kesehariannya yang akan berakibat timbulnya stress.

The National Institute of Mental Health (NIMH) menyebutkan beberapa hal yang pada umumnya menyebabkan stress di kalangan pelajar mahasiswa: a. Meningkatnya tuntutan akademik

- b. Sendiri dalam lingkungan yang baru
- c. Perubahan dalam hubungan keluarga
- d. Tanggung jawab keuangan
- e. Perubahan dalam kehidupan sosial
- f. Menghadapi orang asing, ide-ide dan cobaan yang baru
- g. Kesadaran akan identitas dan orientasi seksual
- h. Persiapan untuk kehidupan setelah wisuda

Menurut Robbins (2008:370) ada tiga kategori potensi pemicu stres kerja yaitu:

- a. Faktor-faktor Lingkungan, Selain mempengaruhi desain struktur sebuah perusahaan, ketidakpastian lingkungan juga mempengaruhi tingkat stres para karyawan dalam perusahaan. Perubahan dalam siklus bisnis menciptakan ketidakpastian ekonomi. Kondisi pandemi covid saat sekarang relevan bila disebutkan sebagai salah satu faktor penyebab stress. Perubahan lingkungan kerja yang biasanya WFO menjadi WFH, dan kemudian perpaduan antar keduanya menjadikan kerja tidak optimal yang terjadi.
- b. Ketidakpastian politik juga merupakan pemicu stres di antara karyawan. Sebagaimana wawancara Najwa Shihab kepada Presiden Jokowi, memilih Kesehatan atau ekonomi. Kebijakan WFH yang ambil oleh pemerintah berisiko pada perkembangan ekonomi. Akan tetapi kesehatan yang buruk mengakibatkan orang tidak produktif dan membebani ekonomi, oleh karena faktor kesehatan yang diutamakan, meskipun bidang ekonomi tetap dijalankan dengan menerapkan protokol kesehatan secara disiplin.
- c. Perubahan teknologi adalah faktor lingkungan ketiga yang dapat menyebabkan stress, karena inovasi-inovasi baru yang dapat membuat bentuk inovasi teknologi lain yang serupa merupakan ancaman bagi banyak orang dan membuat mereka stres. Pada masa pandemi Covid-19 perusahaan yang bergerak di bidang IT mengalami perkembangan yang sangat pesat. Sementara para karyawan dituntut untuk lebih melek dan menguasai pemanfaatan teknologi komunikasi dan informasi.
- d. Faktor-faktor Perusahaan
 - Tuntutan tugas merupakan faktor yang terkait dengan pekerjaan seseorang.
 - Tuntutan peran adalah beban peran yang berlebihan dialami ketika karyawan diharapkan melakukan lebih banyak daripada waktu yang ada. Ambiguitas peran manakala ekspektasi peran tidak dipahami secara jelas dan karyawan tidak yakin apa yang harus ia lakukan. Saat diterapkan WFH dan social distancing tuntutan peran dan beban peran dirasakan oleh karyawan/pekerja.
 - Tuntutan antarpribadi yaitu tekanan yang diciptakan oleh karyawan lain, tidak adanya dukungan dari kolega dan hubungan antarpribadi yang buruk dapat menyebabkan stress.
- e. Faktor-faktor Pribadi, Faktor-faktor pribadi ini terutama menyangkut masalah keluarga, masalah ekonomi pribadi serta kepribadian dan karakter yang melekat dalam diri seseorang. Berbagai kesulitan dalam hidup berumah tangga, retaknya hubungan dan kesulitan masalah disiplin dengan anak-anak merupakan masalah hubungan yang menciptakan stress bagi karyawan yang lalu terbawa sampai ke tempat kerja. Masalah ekonomi karena pola hidup yang lebih besar pasak daripada tiang adalah kendala pribadi lain yang menciptakan stress bagi karyawan dan mengganggu konsentrasi kerja mereka. Masalah pribadi semakin rumit dimasa pandemi Covid-19, bahkan berdampak pada keretakan dalam rumah tangga. Sebagai contoh: selama pandemi Covid-19 terjadi peningkatan perceraian 5% di Kota Tangerang Selatan. (kompas TV, 2020)

Ada banyak sumber stress, dan untuk mengelola stress dengan baik, perlu memahami penyebab stress, sumber-sumber stress dan memahami akar masalahnya. Stress terjadi karena faktor internal maupun eksternal. Pemicu stress biasa disebut dengan *stressor*. Meskipun beberapa kejadian dapat dikategorikan sebagai faktor yang mempengaruhi stress seperti perceraian, bencana alam, meninggalnya sanak saudara, namun respons dan reaksi orang yang mengalaminya berbeda-beda sesuai dengan daya tahan dan

kemampuannya dalam menghadapi stress. (Sumampouw & Mundzir: 2011) a. Faktor Internal

Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sumber-sumber stress di dalam diri seseorang, antara lain:

- 1) Kesakitan: tingkatan stress yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu.
- 2) Penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik. Konflik merupakan sumber stress yang utama. Menurut teori Kurt Lewin, kekuatan motivasional yang melawan akan menyebabkan dua kecenderungan yang berlawanan, yaitu pendekatan dan penghindaran.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal antara lain sumber-sumber stress di dalam keluarga di antaranya interaksi di antara para anggota keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, hingga tujuan yang saling berbeda. Di samping itu, pengalaman stres orang tua bersumber dari pekerjaannya dan lingkungan yang sifatnya *stressful*.

- 1) Pekerjaan dan stress, hampir semua orang di dalam kehidupan mereka mengalami stress sehubungan dengan pekerjaan mereka. Faktor-faktor yang dapat membuat pekerjaan itu *stressful*, antara lain:
- 2) Tuntutan pekerjaan dapat menimbulkan stres dalam 2 cara, yaitu pekerjaan terlalu banyak dan jenis pekerjaan itu sendiri sudah lebih *stressful* daripada jenis pekerjaan lain.
- 3) Pekerjaan-pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi kehidupan manusia. Contohnya, tenaga medis yang mempunyai beban kerja yang berat dan harus berhati-hati supaya tidak membuat kesalahan sehingga dapat menimbulkan konsekuensi yang serius. Menurut Sarafino, stress kerja dapat disebabkan karena lingkungan fisik yang terlalu menekan, kurangnya kontrol yang dirasakan, kurangnya hubungan interpersonal, hingga kurangnya pengakuan terhadap kemajuan kerja. Sementara itu, Sutherland dan Cooper menyatakan bahwa sumber stress yang berasal dari interaksi lingkungan sosial dengan pekerjaan, meliputi stresor yang ada di dalam pekerjaan itu sendiri, konflik peran, masalah dalam hubungan dengan orang lain, perkembangan karier, iklim dan struktur organisasi, hingga adanya konflik antara tuntutan kerja dengan tuntutan keluarga.
- 4) Stress yang berasal dari lingkungan. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan fisik, seperti: kebisingan, suhu yang terlalu panas, kesesakan, dan angin badai. Stresor lingkungan mencakup stresor secara makro, seperti migrasi, dan kerugian akibat teknologi modern seperti kecelakaan lalu lintas, bencana nuklir. Sementara pada masa pandemi Covid-19 lingkungan kerja yang sepi karena semua diberlakukan WFH memberikan nuansa yang berbeda, bukan tenang dengan kedamaian, akan tetapi sepi dengan kegelisahan.

2. Mengendalikan Stress

Tekanan yang dihadapi seseorang tidak hanya menimbulkan stress yang negatif (*distress*), akan tetapi bisa juga menjadi stress yang positif (*eustress*). Butuh pengendalian jiwa yang matang (dewasa) agar kondisi yang ada menjadi hal yang positif.

Stress dapat dikonseptualisasikan dari berbagai macam sudut pandang, yaitu stress sebagai stimulus, stress sebagai respons, dan stress sebagai interaksi antara individu dan lingkungan.

a. Stress sebagai 'stimulus'

Pendekatan ini menitikberatkan pada lingkungan dan menggambarkan stress sebagai suatu stimulus dengan keseluruhan perlawanan perilaku *coping*. Kondisi pandemi Covid-19 menjadi stimulus seseorang mengalami stress. Akan tetapi tidak sedikit dijumpai kondisi tersebut sebagai titik awal yang mendorong untuk berpikir kritis, logis dan realistis, sehingga muncul ide-ide cemerlang dan menciptakan karya-karya inovasi.

b. Stress sebagai 'respons'

Pendekatan ini memfokuskan pada reaksi seseorang terhadap stresor dan menggambarkan stres sebagai suatu respons (atau stres sebagai variabel tertentu). Kondisi pandemi covid ini direspons dengan positif oleh sebagian orang. Dalam dunia pendidikan, misalnya, muncul sebagian model pembelajaran dengan menggunakan media online. Guru dan siswa “dipaksa” menjadi melek IT dan memanfaatkan media online untuk belajar.

c. Stress sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan.

Pendekatan ini menggambarkan stres sebagai suatu proses yang meliputi stresor dan *strain* dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dengan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Di dalam proses hubungan ini termasuk juga proses penyesuaian. Kemampuan adaptasi menjadi prasyarat untuk bertahan di masa pandemi Covid-19. Daya tahan masyarakat Indonesia kuat, karena dibarengi dengan keyakinan agama yang kuat. Kondisi Covid-19 dapat dimaknai positif sebagai ujian dari Tuhan untuk meningkatkan kualitas kemanusiaan.

Stress bukan hanya suatu stimulus atau sebuah respons saja, tetapi juga suatu proses di mana seseorang aktif mempengaruhi stressor melalui strategi-strategi perilaku, kognitif dan emosional. Di sinilah pentingnya mengelola stress, tidak menjadi distress akan tetapi menjadi eustress.

3. Mengatasi stress (*stress coping*)

Stress dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi seseorang. Maka dari itu penting bagi setiap orang untuk memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam mengatasi stress. Dengan memahami teori dan konsep stress, seseorang dapat memiliki kuasa penuh dalam mengontrol diri dan emosinya sehingga ia dapat mengoptimalkan kemampuan dan kekuatan yang dimilikinya. (In The Know:2014) Yang perlu ditekankan juga dalam mengatasi stress ialah bahwa kita tidak memiliki kendali terkait penyebab stress, tetapi kita mampu mengontrol bagaimana kita bereaksi terhadap stress tersebut. (U.S. Department of Veteran Affairs,; 2014)

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* stress merupakan suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Secara umum, stress dapat diatasi dengan melakukan transaksi dengan lingkungan di mana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis. (Lazarus & Folkman:1984)., Terdapat dua macam fungsi, *coping* stress, yaitu: a. *Emotion-focused coping*

Digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan obat penenang, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

b. *Problem-focused coping*

Untuk mengurangi stressor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.

Ada delapan strategi *coping* yang berbeda yang secara umum dikenal dalam psikologi, yaitu: 1. konfrontasi, 2. mencari dukungan sosial, 3. merencanakan pemecahan masalah dikaitkan dengan *problem-focused coping*, 4. kontrol diri, 5. membuat jarak, 6. penilaian kembali secara positif, 7. menerima tanggung jawab, dan 8. lari atau penghindaran. Tidak ada satu metode pun yang dapat digunakan untuk semua situasi stress. Tidak ada strategi *coping* yang paling berhasil. Strategi *coping* yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stress dan situasi. Keberhasilan *coping* lebih tergantung pada penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stress, daripada mencoba menemukan satu strategi *coping* yang paling berhasil.

Penyesuaian yang sifatnya *problem solving* terhadap stress, merupakan jenis penyesuaian terhadap stress yang bersifat disadari, berupaya menghilangkan sumber stres, tidak tergesa-gesa atau lebih terarah, ada strategi tertentu, dan lebih efektif. Ini dapat dilakukan dengan memodifikasi diri agar lebih toleran terhadap stress atau memodifikasi situasi yang menimbulkan stress.

PMI menyebutkan 5 teknik manajemen stress dalam buku Panduan Manajemen Stres.

- a. Mengenal diri sendiri. Mengetahui kekuatan, kelemahan, hal-hal yang disukai dan yang tidak disukai dapat membantu kita memetakan ke arah mana kehidupan akan kita bawa. Dengan mengenal diri sendiri, akan lebih mudah untuk menentukan cara dan strategi apa yang tepat untuk meringankan stress.
- b. Peduli diri sendiri. Setelah mengetahui diri secara mendalam, maka kebutuhan-kebutuhan dan kewajiban juga akan tampak. Memenuhi kebutuhan diri sendiri merupakan salah satu cara untuk mengatur stress yang dihadapi. Peduli akan diri sendiri dapat dimulai dengan mencoba pola hidup sehat, bersosialisasi dengan teman dan sanak saudara, merencanakan kegiatan yang realistis dan menjalani hobi.
- c. Perhatikan keseimbangan. Sebagaimana manusia yang dianugerahi beberapa aspek dalam dirinya, maka kelima aspek ini harus dipelihara dan dipenuhi secara seimbang. Lima aspek pemeliharaan diri ini adalah: Aspek Mental Emosional, Aspek Intelektual, Aspek Fisik, Aspek Spiritual dan Aspek Rekreasional
- d. Bersikap proaktif dalam mencegah gangguan stres dengan merawat kelima aspek di atas dengan baik dan rutin agar menjadi sosok yang resilien dan memiliki kemampuan dan kekuatan lebih dalam menghadapi stres.
- e. Sinergi: Langkah-langkah sebelumnya ialah satuan proses yang perlu dilakukan secara berurutan dan terpadu dengan kehendak dan kesadaran penuh untuk bangkit dari keterpurukan dan stres. (Palang Merah Indonesia: 2015)

WHO merumuskan strategi untuk menghadapi stress selama pandemi Covid-19:

- a. Merasa sedih, tertekan, bingung, takut dan marah adalah hal yang lumrah selama krisis terjadi. Berbincang dan berbagi cerita dengan orang-orang yang dapat dipercayai bisa membantu mengurangi rasa tertekan yang dialami.
- b. Selama pandemi ini, berdiam di rumah lebih dianjurkan untuk meminimalisir penyebaran virus dan kontak fisik dengan orang banyak. Menjaga gaya hidup sehat dengan asupan gizi yang cukup, pola tidur yang baik, olahraga dan berinteraksi dengan orang-orang yang disayang bisa dilakukan selama berdiam di rumah.
- c. Menghindari rokok, alkohol dan narkoba untuk menyelesaikan masalah emosi.
- d. Mencari fakta-fakta dan info terbaru yang dapat membantu dalam menentukan tahap pencegahan yang tepat dan menghindari berita-berita yang tidak valid dan kredibel.
- e. Mengurangi kecemasan dengan membatasi media yang menyebarkan informasi yang membuat semakin cemas dan takut.
- f. Mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki untuk mengatur emosi selama masa pandemi ini.

Setiap orang memiliki cara mengatasi stres yang berbeda-beda, cara ini perlahan berubah menjadi kebiasaan jika dilakukan terus menerus. Ada yang menghadapi stress dengan cara yang sehat, atau justru memperburuk keadaan dengan melakukan hal-hal di luar batas. Diana Ballesteros dan Janis Whitlock mengemukakan dua jenis cara mengatasi stress, yakni:

- a. Strategi yang baik dalam menghadapi stres: berolahraga secara rutin, memiliki alokasi waktu untuk beristirahat dan perawatan diri, menyeimbangi antara bekerja dan bermain, membuat manajemen waktu dan meditasi.
- b. Strategi yang tidak baik dalam menghadapi stress: Mengonsumsi alkohol dan narkoba, melakukan kejahatan dan kriminal, menunda-nunda pekerjaan, menyakiti diri sendiri dan makan/minum berlebihan. (Ballesteros & Whitlock 4:2009) Masyarakat Indonesia yang religius memandang Covid-19 sebagai ujian yang harus dilalui. Berpikir positif dengan selalu menjaga imunitas tubuh dan spiritualitas menjadi salah satu cara agar terhindar dari stress. Memanfaatkan waktu yang sebaik-baiknya untuk beraktivitas secara positif

dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan menjadi solusi dalam menghadapi stress di masa pandemi Covid-19.

KESIMPULAN

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa beragam respons terhadap kondisi pandemi Covid-19. Untuk mencegah semakin meluasnya penyebaran virus corona tersebut, Pemerintah menetapkan kebijakan WFH (Work From Home) dan Sosial Distancing. Dampak dari pandemi Covid-19 menyebabkan orang harus menjalankan semua aktivitasnya di dalam rumah. Suasana sungguh mencekam, hiruk pikuk kehidupan manusia seakan mati, tanpa ada tanda-tanda kehidupan. Kondisi tersebut membuat sebagian orang mengalami stress.

Kondisi stress pada masa pandemi Covid-19 diklasifikasikan menjadi 3 stress, yaitu stress akademi, stress kerja dan stress dalam Keluarga. Stress yang ada harus dikelola dengan baik, agar tidak menjadi distress, akan tetapi bisa menjadi eustress. Sebagian stress yang muncul diakibatkan adanya berita atau informasi yang tidak dapat dipertanggungjawabkan dengan baik, malah membuat kegelisahan dan ketakutan pada masyarakat. Oleh sebab itu perlu memilih dan memilah informasi dengan cermat dan baik.

Pemberlakuan WFH menyebabkan sebagian besar aktivitas dilakukan melalui online, tidak terkecuali proses belajar mengajar. Kondisi demikian menimbulkan kebosanan dan kejenuhan sehingga menimbulkan stress akademik. Akan tetapi sisi positif yang bisa diambil adalah memaksa guru/dosen dan siswa/mahasiswa melek IT dan terbiasa memanfaatkan media online. Kondisi tersebut memunculkan ide-ide kreatif yang produktif. Kemampuan menyesuaikan diri dan menikmati kondisi yang ada akan mengalihkan stress dari *distress* menjadi *eustress*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ballesteros, Diana & Janis Whitlock. 2009. *Coping Stress Management Strategies*. The Fact
Bambang Tarupolo. 2002. Warta Kesehatan Kerja Media Komunikasi Kesehatan Kerja Edisi 2
Beehr, T.A., & Newman J.E. 1988. *Psychological Stress in the Workplace*, London: Routledge
Dale, Yoder and Paul D Staudohar. 1982. *Personal Management and Industrial Relations*.
Seventh Edition, Prentice Hall, New Jersey
Davis, Martha, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew M'Kay. 2008. *The Relaxation & Stress
Reduction Workbook*, Oakland: New Harbinger Publications
In The Know. 2014. *A Professional Growth Module: Stress Management Skills,
Kemanusiaan*, Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI
Lazarus, RS, Folkman S. 1984. *Stress, Appraisals and Coping*. New York: Springer
Muslim, Muhammad, Manajemen Stress Upaya Mengubah Kecemasan menjadi Sukses, Journal
Esensi, Vol. 18 No. 2/2015
Palang Merah Indonesia (PMI) Editor: Herry Prasetyo. 2015. *Panduan-Manajemen Stress*,
Jakarta: PMI.
Pandji Anoraga. 2001. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta
Robbins, Stephen P. 2001. *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*, Jilid I, Edisi 8,
Prehallindo Jakarta
Robbins, Stephen P. Dan Timothy A. Judge. 2008. *Perilaku Organisasi Edisi ke-12*. Jakarta:
Salemba Empat
Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sons.
Sari, Puspita. 2014. "Strategi Manajemen Stress Kerja pada Karyawan Melalui Pendekatan
Individual, Organisasional dan Dukungan Sosial," *Managemen Insight*, Vol. 9 no 1 2014,
Fakultas Ekonomi Universitas Bengkulu
Sheet Series. Conell Research Program on Self-Injury and Recovery. Cornell University,
Ithaca. NY
Sumampouw, Nathanael & Ibnu Mundzir. 2011. *Manajemen Stress Bagi Pekerja*
U.S. Department of Veteran Affairs. 2014. *Manage Stress Workbook*
UN Stress Management Booklet: United Nations Department of Peacekeeping Operations. 1995
Waluyo, Minto. 2013. *Psikologi Industri*. Jakarta: Akademia Permata

Weinberg RS, Gould D. 2003. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics

<https://medi-call.id/blog/faktor-penyebab-stress/>

<http://blog.unnes.ac.id/irvansetiawanguidanceandcounseling/2015/11/19/stress-dikalanganmahasiswa/>

<https://lifestyle.kompas.com/read/2013/06/26/1256093/5.Jenis.Stres.yang.Perlu.Anda.Tahu.>

<https://www.alodokter.com/stres>

https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/stress_1?q=stress

<https://www.pelajaran.co.id/2018/17/pengertian-stres-akademik.html>

<https://psikologihore.com/definisi-stres-menurut-para-ahli/>

<https://nasional.kompas.com/read/2020/08/04/19203191/satgas-angka-kematian-akibat-Covid-19di-indonesia-masih-lampau-persentase.>

<http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/1787/pdf>