Sumber Stres dan *Coping Stress* Pekerja dalam Masa Pandemi Covid-19

Sudibyo Aji Narendra Buwana^{1*}, Fendy Suhariadi², L. Rini Sugiarti³

¹Program Studi Magister Psikologi Universitas Semarang

²Program Studi Doktor Pengembangan Sumber Daya Manusia Universitas Airlangga

³Program Studi Magister Psikologi Universitas Semarang

E-mail korespondensi: ^{1*}sudibyo.buwana@cerindocorp.com

Keywords: coping,
pandemic of covid-19,
source of stress

Abstract

The problem behind this is the source of stress and stress coping carried out during the pandemic of Covid-19. The purpose of this study is to explore the factors that are a source of stress and stress coping for workers during the pandemic of Covid-19. The method used in this study is a qualitative method. The subjects in this study were 7 workers as informant who worked in the National Strategic Project with characteristics that matched the criteria. The source of data and at the same time the method of data collection comes from primary data, namely data obtained from research subjects/informants through the results of questionnaires, interviews, and observations. In this study using research instruments in the form of questionnaires, observations and interviews. Data validation is done by doing triangulation. Data analysis techniques were carried out by means of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. This qualitative research succeeded in answering the research objectives, namely successfully exploring the factors that became a source of stress and at the same time knowing the stress coping. The results obtained after the factors that are sources of stress are classified into two categories, namely sources of work-related stress and sources of stress that are not related to work. Researchers managed to explore 7 informant of stress related to work, 16 sources of stress that are not related to work and 12 coping stress. The conclusion of the study is to answer the research objective, namely to successfully explore the factors that are a source of stress and at the same time find out how to coping with stress.

Kata kunci: coping,
pandemic covid-19, sumber
stres

Abstrak

Permasalahan yang melatarbelakanginya adalah adanya sumber stress dan coping stress yang dilakukan dalam masa pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi faktor apa saja yang menjadi sumber stress dan coping stress yang dilakukan dalam

mengatasi sumber stress tersebut bagi pekerja selama pandemi Covid-19. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah 6 orang pekerja yang bekerja di Proyek Strategis Nasional dengan karakteristik yang sesuai dengan kriteria. Sumber data dan sekaligus metode pengumpulan data berasal dari data-data primer yaitu data yang diperoleh dari subjek penelitian melalui hasil pengukuran angket, wawancara, observasi. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa angket, observasi dan wawancara. Validasi data dilakukan dengan cara melakukan triangulasi. Teknik analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian kualitatif ini berhasil menjawab tujuan penelitian yakni berhasil mengeksplorasi faktor-faktor yang menjadi sumber stres dan sekaligus mengetahui coping stress nya. Peneliti berhasil mengeksplorasi 7 faktor sumber stres yang terkait dengan pekerjaan, 16 faktor sumber stres yang tidak terkait dengan pekerjaan dan 12 Coping stres. Kesimpulan dari penelitian ini adalah menjawab tujuan penelitian yakni berhasil mengeksplorasi faktor-faktor yang menjadi sumber stres dan sekaligus mengetahui coping stress nya.

Sitasi: Buwana, S. A. N., Suhariadi, F., & Sugiarti, L. R. (2022). Sumber Stres dan Coping Stress Pekerja dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 12-25. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2643>

Pendahuluan

World Health Organization/WHO telah menetapkan Pandemi Covid-19 menjadi permasalahan bersama bagi seluruh negara di dunia. WHO juga menyatakan bahwa Pandemi Covid-19 telah menjadi permasalahan multisektoral (Wahyu & Mochammad, 2020). Fenomena penyebaran Covid-19 mulai muncul di awal tahun 2020 secara global. Covid-19 berdampak pada kesehatan, perekonomian, pendidikan, interaksi sosial di masyarakat di seluruh negara di dunia termasuk Indonesia (Aufar & Raharjo, 2020). Konfirmasi kasus pertama di Indonesia mulai mengalami masa pandemi covid-19 terjadi pada awal bulan Maret 2020 (Hapsari, Vania Carolina, & Rilla Sovitriana 2021). Setelah itu, Semua pelosok negeri di Indonesia terjangkit Covid-19 akibat menyebar secara luas (Tuwinanto & Rahadi, 2021).

Akibat situasi seperti ini menyebabkan para pekerja melakukan work from home (WFH). Banyak pekerja terutama generasi milenial tidak perlu bersiap-siap ke kantor dan mengalami kemacetan di jalan yang menyita waktu karena melakukan Work From Home/WFH seperti sekarang ini (Purwanto, 2020). Pemicu terjadinya tingkat stress yang dialami karyawan dapat dikurangi dengan WFH dan pekerjaan juga akan cepat selesai (Ahidin, 2020).

Stres kerja adalah suatu kondisi dari interaksi manusia dengan pekerjaannya pada sesuatu berupa suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang memengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan. Ada beberapa jenis-jenis stres antara lain *eustres*, *distres*, *hyperstres*, *hypostres*. Serta tahapan tubuh terhadap kondisi-kondisi stress yaitu fase pertama reaksi alarm, fase kedua resistensi, dan fase ketiga kelelahan. Gejala stress juga diungkapkan oleh Robbins dan Timothy (2016: 434) tentang gejala stress meliputi Gejala Fisiologis, Gejala Psikologis, dan Gejala Perilaku (Asih, 2018).

Brooks dkk. (2020), menyatakan bahwa dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stress pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya (Vibriyanti, 2020). Stress kadang timbul akibat sulitnya memahami perbedaan pada orang lain. Tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan adalah hal yang ditunjukkan mengenai stress (Andriyani, 2019). Stress kerja dapat dialami pekerja perempuan yang sudah berkeluarga yang bekerja dari rumah dikarenakan berperan ganda dalam mengasuh anak sehingga kelebihan beban kerja (Ma'rifah, 2020).

Situasi stressful diselesaikan dalam proses yang dilalui oleh individu yang dinamakan coping stress. Situasi ancaman terhadap fisik maupun psikologis merupakan respon seorang individu terhadap coping stress (Saputra et al. 2020). Upaya individu dalam mengatasi stress yang disebabkan oleh masalah disebut Coping Stress. Upaya memengaruhi langsung terhadap penyelesaian masalah atau hanya sekedar upaya individu mengalihkan masalah adalah tujuan dari coping yang dilakukan untuk mengurangi rasa stress yang dialaminya (Utaminingtias, Ishartono & Hidayat, 2020).

Coping stres adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu dalam mengelola tuntutan-tuntutan baik tuntutan internal maupun eksternal untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stress yang berupa dampak fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional. Terdapat jenis-jenis coping stress, yaitu *Emotion Focused Coping & Problem Focused Coping*. Aspek-aspek emotional focused coping diantaranya adalah *seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self control, accepting responsibility, dan positivere appraisal*. Sedangkan problem focused coping aspek-aspeknya adalah *seeking informational support, confrontive coping, dan planful problem solving* (Asih, 2018).

Hasil penelitian (Muslim, 2020) menyatakan bahwa beragam respons terhadap kondisi pandemi Covid-19. 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. 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 (Muslim, 2020).

Hasil penelitian (Putra & Abidin, 2020) menyebutkan 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 (Putra, 2021).

Penelitian ini dilakukan di perusahaan swasta. Penelitian ini mengeksplorasi atas kesenjangan penelitian sebelumnya. Argumentasi permasalahan yang melatarbelakanginya adalah adanya sumber stress dan coping stress pekerja dalam masa pandemi Covid-19 di area kerja IUP PT Ceria Nugraha Indotama sebagai Proyek Strategis Nasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi faktor apa saja yang menjadi sumber stress dan coping stress yang dilakukan dalam mengatasi sumber stress tersebut bagi pekerja selama pandemi Covid-19. Penelitian ini mempunyai manfaat bahwa secara empiris penelitian ini akan mampu memprediksi dalam mengatasi sumber stress dan coping stress yang dilakukan di area kerja IUP PT Ceria Nugraha Indotama sebagai Proyek Strategis Nasional dan dapat berguna untuk pengembangan psikologi organisasi dan industri. Disamping itu, mempunyai manfaat praktis sebagai salah satu tolok ukur coping stress dalam mengatasi sumber stress dan menjadi suatu rekomendasi bagi pengambil kebijakan untuk mengatasi coping stress di area kerja IUP PT Ceria Nugraha Indotama sebagai Proyek Strategis Nasional berdasarkan data dan analisis yang dihasilkan.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif, khususnya dalam bentuk penelitian studi kasus guna memperoleh temuan baru berdasarkan data yang diperoleh terkait situasi pandemi. Penelitian ini dibatasi pada kajian psikologi industri & organisasi melalui pendekatan aspek sumber stress & coping stress pekerja di Proyek Strategis Nasional. Penelitian ini dilakukan pada Wilayah Izin Usaha Pertambangan (IUP) Proyek Strategis Nasional (PSN) Perusahaan Modal Dalam Negeri (PMDN) PT Ceria Nugraha Indotama yang area operasional dilapangan berada di Kecamatan Wolo, Kabupaten Kolaka, Provinsi Sulawesi

Tenggara. Subyek dalam penelitian ini adalah 7 orang pekerja yang bekerja di Proyek Strategis Nasional dengan karakteristik yang sesuai dengan kriteria yaitu pekerja level Staff Up, Bekerja di Proyek Strategis Nasional pada Divisi Operation dan Non Operation/Support, Usia 20 - 55 th, Pendidikan Responden/informan adalah minimal D4/S1, dan Pengalaman bekerja WFH di masa Pandemi Covid-19 minimal 6 bulan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Quota sampling*. Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber data dan sekaligus metode pengumpulan data berasal dari data-data primer yaitu data yang diperoleh dari subjek penelitian melalui hasil angket, wawancara, observasi. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa angket, observasi dan wawancara.

Teknik Analisa Data

Validasi data dilakukan dengan cara melakukan triangulasi. Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan di lapangan, dan dokumentasi kemudian mengorganisasikan data lalu dijabarkan dalam unit kecil. Proses yang terakhir adalah menarik kesimpulan. Teknik analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Penarikan kesimpulan

Upaya penarikan kesimpulan dilakukan peneliti secara terus-menerus selama berada di lapangan. Dalam penelitian ini seleksi data, penarikan kesimpulan sudah dimulai dari proses awal diperolehnya data. Oleh karena peneliti sebagai bagian dari instrumen penelitian, sehingga setiap data telah dicek keakuratan dan validitasnya. Dengan analisis data maka peneliti dapat mengambil sebuah kesimpulan.

Hasil

Informan dalam penelitian ini berjumlah 7 orang yang sesuai kriteria. Untuk menjaga kerahasiaan nama Informan maka disebut dengan menggunakan inisial ARM, IDS, MUF, AWS, ELK, YHP, dan HEY. Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap 7 informan, mereka menyatakan bahwa pandemi Covid-19 menimbulkan stres bagi mereka sebagai pekerja, namun strata stres yang dirasakan masih tergolong rendah. Adapun hasil observasi dan wawancaranya adalah sebagai berikut:

1. Informan dengan inisial ARM

“Waktu kerja jadi semakin flexible, namun lebih banyak gangguan eksternal, kadang jadi lebih lama selesain tugas. Kendala WFH adalah Internet rumah kurang stabil, jadi jika kirim file besar agak lama atau error. Faktor yang menjadi sumber stresnya adalah timbul rasa bosan. Coping stresnya adalah komunikasi dengan teman-teman, menghibur diri, dan menonton film”.

2. Informan dengan inisial IDS

“WFH tidak menguntungkan pekerja, hal ini membuat kendala komunikasi, hubungan dengan keluarga teman, kadang juga malah timbul sakit. Faktor yang menjadi sumber stresnya adalah pendapatan menurun karena tidak mendapatkan tunjangan kehadiran. Coping stresnya adalah mendekatkan diri pada Tuhan, berpikir positif, dan menghabiskan banyak waktu dengan kegiatan yang bisa dilakukan dirumah dan menyelesaikan pekerjaan kantor”.

3. Informan dengan inisial MUF

“Sejauh ini hanya sinyal yang menjadi masalah mungkin tapi itu jarang terjadi, sulit mulai pekerjaan karena suasana rumah bukan suasana kantor. Kendala WFH bila ada pekerjaan yang bermasalah, biasanya pekerjaan konstruksi yang mana saya tidak atau tidak bisa berada/mengawasi secara langsung prosesnya, berat memulai pekerjaan tapi kalau tidak mulai kepikiran. Coping stresnya adalah menjauhi sumber stres untuk sementara dan melakukan hal lain dan mengerjakan hobi”.

4. Informan dengan inisial AWS

“WFH tidak menyenangkan, jaringan internet dan juga kurang fokus. Sumber stresnya adalah jam kerja yang tidak menentu, laptop yang tidak mendukung, jaringan

internet, kondisi di lingkungan rumah, ketika pekerjaan harus dilakukan secara langsung tidak bisa daring, karena mobilitas juga terhambat dengan penyekatan jalan di beberapa daerah. Rambut rontok, tidak terlalu bersemangat. Coping stresnya adalah mencari sumbernya dan bertanya kepada orang lain dan lakukan sesuai dengan kemampuan diri kita sendiri”

5. Informan dengan inisial ELK

“Pekerjaan berjalan dengan baik walaupun terdapat keterbatasan, apabila aplikasi zoom, email/komputer dan WA tidak berfungsi (rusak). Sumber stresnya adalah ketika aplikasi zoom, WA atau komputer mengalami kendala/tidak berfungsi dan beban pekerjaan yang banyak, capek atau lelah. Coping stresnya adalah Berkegiatan di kebun rumah dan bersosialisasi dengan anggota keluarga dan teman (melalui aplikasi)”.

6. Informan dengan inisial YHP

“Saya sudah terbiasa dengan plus minusnya dibanding Work From Office/WFO, Overall sudah dapat dibatasi, masalah besar adalah jaringan internet suka naik turun. Sumber stresnya adalah jika masalah pekerjaan belum tuntas dan kurang efektif koordinasi selama WFH dan dalam waktu bersamaan harus mengikuti 2 zoom meeting dan kapan saja. Kadang kurang efektif dalam berkoordinasi karena hanya via zoom meeting, pertemuan offline dirasa sangat dibutuhkan dan lelah secara psikis karena banyaknya meeting zoom, banyak duduk kurang bergerak badan. Coping stresnya adalah refreshing dan rekreasi”.

7. Informan dengan inisial HEY

“WFH dilaksanakan sebagai upaya mendukung himbuan pemerintah dalam mencegah penyebaran virus corona. Sebagai masyarakat dan pegawai yang baik, saya berusaha sebaik mungkin untuk mematuhi peraturan pemerintah dan kebijakan perusahaan untuk bekerja secara WFH. Secara umum tidak ada kendala dalam bekerja WFH karena pekerjaan yang saya lakukan pada dasarnya bisa dilakukan secara mobile dimana saja. Namun, hanya saja WFH lebih mengharuskan karyawan memiliki akses internet yang memadai dan stabil untuk memperlancar komunikasi secara online. Sumber stres yang biasanya dihadapi ketika WFH adalah ketika koneksi internet di

rumah sudah tidak stabil, adaptasi perubahan bentuk komunikasi antar karyawan yang sekarang banyak dilakukan secara online, dan juga kemungkinan untuk adanya kejenuhan karena keterbatasan ruang gerak mengingat naluri manusia sebagai makhluk sosial dibatasi pergerakannya. Permasalahan yang paling membuat stress ketika WFH adalah ketika ada kondisi diluar kontrol kita terjadi misalnya koneksi internet di rumah tiba-tiba tidak stabil padahal ada meeting penting yang tetap harus dihadiri. Dampak yang timbul akibat WFH ini salah satunya adalah kejenuhan karena kondisi WFH tidak memungkinkan kita untuk bertemu dan berkomunikasi langsung dengan orang lain. Coping stresnya adalah mencari akar permasalahan penyebab stress itu muncul dan berusaha untuk mencari solusi untuk menghadapinya. Berusaha beradaptasi, mengubah mindset, banyak menambah pengetahuan tentang perubahan lingkungan yang terjadi, dan juga konsultasi dengan orang-orang yang menghadapi masalah yang sama dan bisa mengatasinya merupakan cara-cara yang saya biasa lakukan”.

Sesuai dengan tujuan penelitian, peneliti menganalisis faktor-faktor yang menjadi sumber stres pada pekerja selama bekerja pada masa pandemi Covid-19. Faktor-faktor yang tersebut diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu sumber stres yang terkait pekerjaan dan sumber stres yang tidak terkait dengan pekerjaan. Faktor merupakan tema yang muncul berdasarkan analisis data yang ditunjukkan pada Tabel 1 dan Coping Stres ditunjukkan dalam Tabel 2.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dilihat bahwa secara umum bahwa stres yang dirasakan para informan sebagian besar adalah berjenis *Hypostress* yang merupakan stress yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin. Adapun gejala stres yang dirasakan adalah timbulnya *gejala psikologis* seperti kebosanan. Adapun coping dari masing-masing informan adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Tema yang Muncul Berdasarkan Hasil Analisis Data

Kategori	Tema
Faktor yang menjadi sumber stres yang terkait pekerjaan	a. Jaringan internet kurang stabil b. Rasa bosan c. Kendala komunikasi d. Tidak menyenangkan e. Aplikasi zoom terganggu f. Kurang efektif dalam berkoordinasi g. Mengikuti 2 rapat koordinasi secara bersamaan melalui aplikasi zoom sehingga terganggu
Faktor yang menjadi sumber stres yang tidak terkait pekerjaan	a. Adanya gangguan eksternal b. Kurang produktif c. Kurang berinteraksi dengan orang lain d. Tidak menguntungkan pekerja e. Pendapatan menurun f. Sakit g. Adanya keterbatasan h. Sulit memulai pekerjaan i. Jam kerja tidak menentu j. Adanya perubahan bentuk komunikasi k. Kurangnya mobilitas l. Kondisi diluar kontrol m. Kurang bersemangat n. Laptop yang tidak mendukung o. Kondisi dilingkungan rumah p. Lelah secara psikis

Tabel 2.
Coping Stres Berdasarkan Hasil Analisis Data

<i>Coping Stress</i>
a. Menghabiskan banyak waktu dengan kegiatan yang bisa dilakukan dirumah dan menyelesaikan pekerjaan kantor b. Komunikasi dengan teman-teman c. Menjauhi sumber stres untuk sementara dan melakukan hal lain d. Mencari sumbernya dan bertanya kepada orang lain, dan lakukan sesuai dengan kemampuan diri kita sendiri e. Refreshing & rekreasi f. Berkonsultasi g. Berkegiatan dikebun rumah dan bersosialisasi dengan anggota keluarga dan teman (melalui aplikasi) h. Menghibur diri i. Mendekatkan diri pada Tuhan

-
- j. Berpikir positif
 - k. Menonton film
 - l. Mengerjakan hobi
-

1. Informan dengan inisial ARM

Jenis stres yang dialami adalah *Hypostress* yang mempunyai gejala timbulnya *gejala psikologis* seperti kebosanan. Coping stresnya adalah *emotion focused coping* yakni dengan menonton film, berkomunikasi dengan teman-teman dan menghibur diri yang termasuk mengalihkan perhatian dari masalah (Asih 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Putra & Abidin, 2021 mengenai timbulnya kebosanan.

2. Informan dengan inisial IDS

Jenis stres yang dialami adalah *Distress* yang kadang jatuh sakit yang mempunyai gejala timbulnya *gejala psikologis* seperti kendala komunikasi yang tidak efektif. Coping stresnya adalah *emotion focused coping* dengan aspek *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religious (Asih 2018). Implementasi coping stres Informan dengan inisial IDS adalah dengan mendekati diri pada Tuhan, berpikir positif, dan menghabiskan banyak waktu dengan kegiatan yang bisa dilakukan di rumah yang termasuk mengalihkan perhatian dari masalah. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Muslim, 2020 dan Putra & Abidin, 2021.

3. Informan dengan inisial MUF

Jenis stres yang dialami adalah *Hypostress* yang mempunyai gejala timbulnya *gejala psikologis* seperti kurangnya spontanitas berupa berat memulai pekerjaan. Coping stresnya adalah *emotion focused coping* yakni dengan menjauhi sumber stres untuk sementara dan melakukan hal lain dan mengerjakan hobi yang termasuk *Avoidant coping* berarti menyelesaikan masalah dengan mengusahakan untuk dapat mengabaikannya atau menghindarinya (King, 2010:53 dalam Asih, 2018). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yakni penelitian dari Muslim, 2020 dan Putra & Abidin, 2021.

4. Informan dengan inisial AWS

Jenis stres yang dialami adalah *Hypostress* yang mempunyai gejala timbulnya *gejala fisiologis* seperti rambut rontok. *Coping* stresnya adalah *problem focused coping* yakni dengan mencari sumbernya dan bertanya kepada orang lain *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain dan lakukan sesuai dengan kemampuan diri kita sendiri yang termasuk *Confrontive coping* yakni melakukan penyelesaian masalah secara konkret (Asih 2018). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Muslim, 2020 dan Putra & Abidin, 2021.

5. Informan dengan inisial ELK

Jenis stres yang dialami adalah *Hypostress* yang mempunyai gejala timbulnya *gejala fisiologis* seperti capek atau lelah. *Coping* stresnya adalah *emotion focused coping* yakni dengan berkegiatan di kebun rumah dan bersosialisasi dengan anggota keluarga dan teman yang termasuk mengalihkan perhatian dari masalah (Asih 2018). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Muslim, 2020 dan Putra & Abidin, 2021.

6. Informan dengan inisial YHP

Jenis stres yang dialami adalah *Hypostress* yang mempunyai gejala timbulnya *gejala psikologis* seperti lelah secara psikis. *Coping* stresnya adalah *emotion focused coping* yakni dengan refreshing dan rekreasi yang termasuk mengalihkan perhatian dari masalah (Asih 2018). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Muslim, 2020 dan Putra & Abidin, 2021.

7. Informan dengan inisial HEY

Jenis stres yang dialami adalah *Eustres (good stres)* yang merupakan stress yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya yang mempunyai gejala timbulnya *gejala psikologis* seperti kebosanan. *Coping* stresnya adalah *problem focused coping* yakni dengan mencari akar permasalahan penyebab stress itu muncul dan berusaha untuk mencari solusi untuk menghadapinya. Disamping itu berusaha beradaptasi, mengubah mindset, banyak menambah pengetahuan tentang perubahan lingkungan yang terjadi, yang

termasuk mengalihkan perhatian dari masalah. Hal ini masuk dalam aspek *Planful problem-solving* yakni menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi (Taylor, 1994:145; Asih 2018). Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya dari Muslim, 2020 mengenai salah satu stres yakni stres kerja dan sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yakni penelitian dari Putra & Abidin, 2021 mengenai Subjek D yang mempunyai jenis stres *Eustres (good stres)*.

Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif ini dapat menjawab tujuan penelitian yakni berhasil mengeksplorasi faktor-faktor yang menjadi sumber stres dan sekaligus mengetahui coping stress nya. Faktor-faktor yang menjadi sumber stres ternyata lebih banyak yang tidak terkait dengan pekerjaan. Demikian pula Coping Stressnya juga lebih banyak dari faktor yang menjadi sumber stres yang terkait dengan pekerjaan. Dari hasil analisis data terdapat 7 faktor sumber stres yang terkait dengan pekerjaan, 16 faktor sumber stres yang tidak terkait dengan pekerjaan dan 12 Coping stres. Hasil temuan sumber stres dan coping stres ini lebih banyak atau bahkan melingkupi hasil temuan pada penelitian sebelumnya.

Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan karena hanya dilakukan penyebaran angket, observasi, wawancara di Proyek Strategis Nasional yang terkait dengan teknik metalurgi dan pertambangan. Berdasarkan hasil penelitian maka saran untuk penelitian selanjutnya adalah perlunya melakukan kombinasi wawancara mendalam dan komprehensif di perusahaan yang sejenis yang terkait dengan proyek smelter yang didalamnya mencakup teknik metalurgi, pertambangan, konstruksi, dan kelistrikan.

Referensi

- Ahidin, Udin; dkk. (2020). *Covid-19 dan Work from Home*. edited by Gita Puspita. Serang: Desanta Muliavisitama.
- Andriyani, Juli. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih*, 2(2), 37–55.
- Asih, Gusti Yuli; Widhiastuti; &. Dewi. (2018). *Stress Kerja*. I. Semarang: Semarang University Press.
- Aufar, Alma Fildzah, and Raharjo. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157–63.
- Hapsari, Vania Carolina, Rilla Sovitriana, & Santosa. (2021). Stress Pada Pengemudi Ojek Online Di Pandemic Covid-19 Masa New Normal Di Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 29–38.
- Ma'rifah, Diana. (2020). Implementasi Work From Home: Kajian Tentang Dampak Positif, Dampak Negatif Dan Produktivitas Pegawai. *Jurnal Civil Service*, 14(2), 53–64.
- Muslim, Moh. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Purwanto, Agus. (2020). Studi Eksplorasi Dampak Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal EduPsyCouns*, 2(1), 92–100.
- Putra &. Abidin. (2021). Studi Eksploratif Sumber Stres Dan Coping Stres Pada Karyawan Di Kota Cikampek Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psychophedia*, 6(1), 49–58.
- Saputra, M. Algi, Eka Cahyani, Novi Alzuhra, and Syaputra. (2020). Gambaran Respon Emosi Dan Strategi Koping Masyarakat Terhadap Anjuran Pemerintah Dalam Penanganan Pandemi Covid-19. Pp. 374–87 in *Prosiding E-Conference Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*.
- Tuwinanto & Rahadi. (2021). Work From Home Dimasa Pandemi, Efektifkah? *Jurnal Manajemen Bisnis*, 18(1), 86–95.
- Utamingtias, Wiari, and ; Ishartono & Hidayat. (2020). Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja. Pp. 190–200 in *Prosiding KS: Riset & PKM*.
- Vibriyanti, Deshinta. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, (Edisi Khusus Demografi dan Covid-19), 69–74.
- Wahyu, Agung Minto &., and Mochammad. (2020). Produktivitas Selama Work from Home : Sebuah Analisis Psikologi Sosial. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, (Edisi

Khusus Demografi dan Covid-19), 53–60.