

Article

Risiko Stress Kerja Saat Work From Home (WFH) Selama Pandemi COVID-19

Dita Amanda Deviani¹, Titis Sriyant², Riyan Dwi Prasetyawan³

¹D3 Farmasi STIKES Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

²D3 Farmasi STIKES Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

³Profesi Ners, STIKES Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: June 28, 2022
Final Revision: July 23, 2022
Available Online: July 31, 2022

KEYWORDS

Stress Kerja, Work From Home, Covid 19

CORRESPONDENCE

Phone: 085746128025
ditaamandadita@gmail.com

A B S T R A C T

Pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya beberapa perubahan dalam tatanan kehidupan di masyarakat salah satunya adalah pemberlakuan Work From Home (WFH) di beberapa jenis bidang pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis risiko stress kerja saat work from home (WFH) selama pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei daring. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Proses pengumpulan data dilakukan sejak bulan Februari - Mei tahun 2021. Teknik pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menggunakan instrumen yang dibagikan menggunakan media google form. Populasi dan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah karyawan atau pekerja yang pernah atau sedang menjalani Work From Home (WFH) selama pandemi Covid-19. Jumlah populasi dan sampel adalah 75 responden. Hasil penelitian menunjukkan 27 orang (36%) responden dengan masa kerja 5-10 tahun mengalami stress kerja tingkat sedang. Sebanyak 55 responden (73,3%) usia produktif mengalami stress kerja tingkat sedang. Kemudian responden dengan tingkat pendidikan S2 sebanyak 37 orang (48,3%) mengalami stress kerja tingkat sedang. Stress kerja tingkat sedang juga dialami oleh 40 orang responden (53,3%) yang memiliki lingkungan kerja mendukung.

I. INTRODUCTION

Covid-19 adalah salah satu penyakit menular disebabkan oleh SARS-CoV-2 yang pertama kali ditemukan di Negara Cina tepatnya di Kota Wuhan Provinsi Hubei. Penyakit ini telah menyebar ke seluruh dunia dan ditetapkan WHO sebagai pandemic sejak tanggal 11

Maret 2020. Di Indonesia sampai akhir tahun 2020 telah tercatat kasus konfirmasi sebesar 743.198 dengan jumlah kasus aktif sebanyak 109.963. Tiga provinsi di Indonesia menempati urutan tertinggi kasus konfirmasi yaitu Provinsi DKI Jakarta (183.735), Jawa Timur (84.152), dan Jawa Barat (83.579). Covid-19 memberikan dampak negatif

yang dirasakan seluruh aspek perekonomian dunia termasuk Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2021). Adanya pandemi COVID-19 mengakibatkan pembatasan beberapa kegiatan publik salah satunya adalah pemberlakuan *Work From Home* (WFH) sebagai upaya pencegahan penularan COVID-19.

Kebijakan WFH yang diterapkan oleh beberapa tempat kerja dilakukan sebagai upaya mengurangi kontak sosial sehingga dapat menekan angka penularan COVID-19. Namun jarang disadari bahwa penerapan kebijakan WFH juga menimbulkan risiko kesehatan sama seperti *Work From Office* (WFO) salah satunya adalah risiko stress kerja. Secara umum definisi dari stress kerja merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketegangan yang berpengaruh pada kondisi fisik, jalan pikiran dan emosi kondisi tersebut dapat disebabkan dari dalam maupun dari luar diri seseorang. stress kerja merupakan kondisi ketidakharmonisan dari individu dan lingkungan kerja. Faktor lingkungan kerja dan faktor personal merupakan dua faktor penyebab munculnya stress kerja. Faktor lingkungan kerja antara lain kondisi fisik, manajemen kantor maupun hubungan sosial di lingkungan kerja. Faktor personal yang dapat menyebabkan stress kerja yaitu tipe kepribadian, peristiwa/pengalaman pribadi maupun kondisi sosial-ekonomi keluarga tempat pekerja itu ada dan dapat mengembangkan diri (Sucipto, 2014).

World Health Organization (WHO) (2020) menyebutkan bahwa stress akibat pandemi menyerang berbagai lapisan masyarakat, termasuk karyawan. Hasil survey dari Lyra Health and the National Alliance of Healthcare Purchaser Coalitions (2020) menyebutkan 40% karyawan berjuang untuk mengatasi stress selama bekerja pada masa pandemi. Hasil survei Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Manajemen (PPM) pada karyawan menunjukkan

bahwa 80% karyawan mengalami gejala stress selama masa pandemi COVID-19 (Azhar & Iriani, 2021). Rentang usia karyawan yang mengalami stress di antara usia 26-35 tahun sebanyak 83%, 36-45 tahun sebesar 79%, dan di bawah usia 25 tahun sebesar 78% (Azhar & Iriani, 2021). Hasil penelitian Utami dkk. (2021) menunjukkan bahwa pekerja WFH di DKI Jakarta sebanyak 52,7% yang berumur 41-65 tahun mengalami tingkat stress normal, 54,1% pekerja berjenis kelamin laki-laki mengalami tingkat stress normal, 65,1% pekerja dengan tingkat pendidikan S1/Sederajat mengalami tingkat stress normal, 52,6% pekerja yang belum menikah mengalami tingkat stress normal, 56,7% pekerja yang sudah bekerja selama 1-5 tahun mengalami tingkat stress normal, 47,5% pekerja yang bekerja <8 jam sehari mengalami tingkat stress normal dan 49.2% pekerja yang memiliki beban kerja berat mengalami tingkat stress normal.

Pemberlakuan WFH merupakan himbauan yang dilakukan Pemerintah tertuang dalam Surat Edaran Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi No 19 Tahun 2020 Tentang Penyesuaian Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran COVID-19 di Lingkungan Instansi Pemerintah yang menyatakan bahwa aparatur sipil negara di lingkungan instansi pemerintah dapat menjalankan tugas kedinasan dengan bekerja di rumah atau work from home. Tetapi tentu saja tidak semua bidang pekerjaan dapat dilakukan dengan WFH selama pandemi COVID-19 berlangsung. Sejatinya beban kerja pekerja WFO dan WFH tetap sama namun pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan secara WFH memiliki tantangan tersendiri yang jauh berbeda saat WFO. Pekerja yang melakukan WFH tentu tidak didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai, keterbatasan komunikasi yang sering mengakibatkan kesalahan persepsi dan jam kerja yang justru tidak

beraturan dengan dalih semua bisa dilakukan secara daring. Salah satu yang menyebabkan kelelahan selama Work From Home (WFH) adalah kesulitan memisahkan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi. Saat Work From Home (WFH) kehidupan kerja dan pribadi yang menjadi satu membuat banyak pekerja kebingungan memisahkannya. Terkadang mereka bekerja lebih dari 8 jam karena kesulitan menentukan jam kerja (Maziyya dkk., 2021).

Uraian latar belakang diatas menjadi pertimbangan bagi peneliti untuk menganalisis risiko stress kerja saat WFH selama pandemi covid 19.

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei daring sebagai alat untuk mengumpulkan data dari responden. Data yang diperoleh pada penelitian ini merupakan data primer yang diambil secara langsung melalui kuesioner yang diisi oleh responden. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling karena penelitian ini berfokus kepada responden yang pernah atau sedang bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-19. Proses pengumpulan data dilakukan sejak bulan Februari - Mei

tahun 2021. Teknik pengumpulan data

	Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal	14	18.7	18.7
Sedang	58	77.3	96.0
Berat	3	4.0	100.0
Total	75	100.0	

dilakukan secara daring dengan menggunakan instrumen yang dibagikan menggunakan media google form. Populasi dan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah karyawan atau pekerja yang pernah atau sedang menjalani WFH selama pandemi Covid-19. Jumlah populasi dan sampel adalah 75 responden.

III. RESULT

Berikut ini adalah hasil analisis stress saat work from home (WFH) selama pandemi covid 19.

Tabel 3.1 Hasil Analisis Stres Kerja

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui bahwa sebanyak 58 responden (77,3%) mengalami stress kerja tingkat sedang.

Tabel 3.2 Distribusi Responden Penelitian

Variabel	Stres Kerja					
	Normal		Sedang		Berat	
	n	%	n	%	n	%
Masa Kerja						
0-5 tahun	4	5,3%	15	20%	1	1,3%
5-10 tahun	6	8%	27	36%	0	0%
>10 tahun	4	5,3%	16	21,3%	2	2,7%
Total	14	18,7%	58	77,3%	3	4%
Usia						
Produktif	14	18,7%	55	73,3%	3	4%
Non produktif	0	0%	3	4%	0	0%
Total	14	18,7%	58	77,3%	3	4%

Pendidikan						
SMA	1	1,3%	4	5,3%	0	0%
S1/D4	3	4%	14	18,7%	1	1,3%
S2	10	13,3%	37	48,3%	2	2,7%
S3	0	0%	3	4%	0	0%
Total	14	18,7%	58	77,3%	3	4%

Lingkungan Kerja						
Kurang mendukung	2	2,7%	3	4%	1	1,3%
Mendukung	9	12%	40	53,3%	2	2,7%
Sangat Mendukung	3	4%	15	20%	0	0%
Total	14	18,7%	58	77,3%	3	4%

Berdasarkan tabel 3.2 diketahui bahwa 27 orang (36%) responden dengan masa kerja 5-10 tahun mengalami stress kerja tingkat sedang. Sebanyak 55 responden (73,3%) usia produktif mengalami stress kerja tingkat sedang. Kemudian responden dengan tingkat pendidikan S2 sebanyak 37 orang (48,3%) mengalami stress kerja tingkat sedang. Stress kerja tingkat sedang juga dialami oleh 40 orang responden (53,3%) yang memiliki lingkungan kerja mendukung.

IV. DISCUSSION

Selama pandemi Covid-19 seluruh lapisan masyarakat termasuk kelompok pekerja mengalami perubahan tatanan kehidupan yang terkadang bisa memicu terjadinya stress. Stress merupakan reaksi negatif akibat adanya tekanan yang berlebihan atau jenis tuntutan lainnya. Stress dapat menjadi sesuatu hal positif bila dapat dikendalikan dengan benar tetapi bila tidak dapat dikendalikan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Kondisi individu seperti usia dan tingkat pendidikan merupakan juga diduga dapat memicu stress pada pekerja (Tarwaka, 2010). Hasil penelitian menunjukkan 73,3% responden dengan usia produktif

mengalami stress kerja tingkat sedang. Penelitian yang dilakukan Azhar & Iriani (2021) menyatakan bahwa pekerja usia muda mengalami keluhan stress sangat berat dan stress berat (31,6%). Selama pandemi Covid-19 pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan Work From Home banyak mengandalkan kecanggihan teknologi hal ini membuat para pekerja harus dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut dengan cepat. Namun tidak semua pekerja dapat dengan mudah mengaplikasikan sehingga kadang hal tersebut dapat menyebabkan pekerja stress dan mengalami kelelahan kerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 27 orang (36%) dengan masa kerja 5-10 tahun mengalami stress kerja tingkat sedang. Menurut Azhar & Iriani (2021) pekerja dengan masa kerja baru mengalami keluhan stress sangat berat dan stress berat. Hasil penelitian Utami dkk. (2021) menunjukkan bahwa pekerja WFH di DKI Jakarta dengan masa kerja >10 sebanyak 66,7% mengalami tingkat stress normal sedangkan pekerja dengan masa kerja <5 tahun mengalami stress tingkat berat sebanyak 2,6%. Masa kerja menentukan pengalaman kerja yang dimiliki oleh seorang dan tanggung jawab yang dibebankan pada pekerja tetapi belum dapat menentukan tingkat stress yang dialami oleh pekerja.

Kemudian responden dengan tingkat pendidikan S2 sebanyak 37 orang (48,3%) mengalami stress kerja tingkat sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Utami dkk. (2021) menunjukkan bahwa pekerja yang WFH dengan tingkat pendidikan S1/ sederajat memiliki tingkat stress normal. Tingkat pendidikan dapat menggambarkan kemampuan pekerja dalam berpikir dan mengimplementasikan instruksi dalam pekerjaan. Tingkat pendidikan juga menentukan jenis pekerjaan dan beban kerja yang diberikan namun belum tentu dapat dijadikan tolak ukur tingkat stress pada pekerja. Menurut Tarwaka (2010) kondisi lingkungan kerja dapat berperan terhadap terjadinya stress pada pekerja. Stress biasanya dapat terjadi dan dialami oleh karyawan yang tidak memperoleh dukungan dari lingkungan sosialnya. Dukungan sosial bisa berupa dukungan dari lingkungan kerja atau dukungan dari lingkungan keluarga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 40 orang responden (53,3%) dengan lingkungan kerja mendukung mengalami stress tingkat sedang.

V. CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 75 responden penelitian, 58 orang (77,3%) mengalami stress kerja tingkat sedang. Munculnya stress pada pekerja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, masa kerja, tingkat pendidikan, lingkungan kerja dan faktor-faktor lain yang belum diteliti pada penelitian ini.

REFERENCES

- Azhar, F., & Iriani, D. U. (2021). Determinan Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pendidikan Kota Cilegon Saat Work From Home di Era Pandemi COVID-19 Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), 1–8. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i1.3521>
- Kementerian Kesehatan, R. I. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maziyya, A. A., Islam, N. R. Q., & Nisa, H. (2021). Hubungan Beban Kerja, Work-Family Conflict, dan Stres Kerja pada Pekerja di Wilayah Pulau Jawa Saat Pandemi COVID-19 di Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(4), 337–346. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4377>
- Sucipto, C. D. (2014). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Gosyen Publishing.
- Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri*. Harapan Press.
- Utami, D., Latifah, N., Andriyani, & Fajrini, F. (2021). Gambaran Tingkat Stres dalam Pelaksanaan Work From Home Selama Masa Pandemi Covid19 di DKI Jakarta. *Muhammadiyah Public Health Journal*, 1(2), 40–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/mphj.v1i2.9342>

BIOGRAPHY

First Author Penulis merupakan seorang perempuan yang lahir di Banyuwangi pada tanggal 25 Mei 1989. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri Kepatihan 1 Banyuwangi pada tahun 2002. Sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Giri Banyuwangi sampai tahun 2005, serta melanjutkan sekolah menengah atas di SMA Negeri I Glagah Banyuwangi sampai tahun 2008. Penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi Sarjana Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember periode 2008-2012. Setelah lulus Sarjana penulis melanjutkan studi Magister di Program Studi Kesehatan dan Keselamatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan menjadi Wisudawan Terbaik Universitas Airlangga Periode Juni 2015. Penulis mendedikasikan diri sebagai pendidik di STIKES Banyuwangi terhitung mulai tahun 2016.

Second Author Penulis merupakan seorang perempuan yang lahir di Banyuwangi pada tanggal 6 Maret 1984.. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Kemiren I pada tahun 1997. Sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Banyuwangi sampai tahun 2000, serta melanjutkan sekolah menengah atas di SMA Negeri I Glagah Banyuwangi sampai tahun 2003. Penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga periode 2003-2007. Setelah lulus Strata 1 penulis mendedikasikan diri sebagai pendidik di STIKES Banyuwangi terhitung mulai tahun 2009 dan berkesempatan melanjutkan studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga mulai tahun 2013-2015. Peminatan Biostatistik adalah jenis peminatan yang dipilih. Sehingga banyak kesempatan proses penelitian yang dilakukan penulis.

Third Author Penulis merupakan seorang laki-laki yang lahir di Banyuwangi pada tanggal 01 Agustus 1992. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD

Muhammadiyah 15 Sumberasri pada tahun 2005. Sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Purwoharjo sampai tahun 2008, kemudian melanjutkan sekolah menengah atas di SMA Negeri I Genteng Banyuwangi sampai tahun 2011. Penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Banyuwangi periode 2011-2015 dan menempuh Profesi Ners di STIKES Banyuwangi periode 2015-2016. Setelah lulus Profesi Ners melanjutkan studi Magister Keperawatan di Universitas Brawijaya periode tahun 2017-2019 dengan peminatan Gawat Darurat. Setelah menyelesaikan program magister penulis menjadi pendidik di STIKES Banyuwangi.