



## **Strategi *Coping Stress* pada Dosen Perempuan yang Melaksanakan *Work from Home* (WFH) Selama Masa Pandemi COVID-19**

**Safira Khoiratun Nissa<sup>1</sup>, Erwin Nur Rif'ah<sup>2</sup>, Dewi Rokhmah<sup>3\*</sup>**

<sup>1-3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

### **Abstrak**

Pandemi COVID-19 dapat menjadi penyebab stres pada seseorang karena harus melaksanakan segala aktivitas sehari-hari di rumah. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis keterkaitan karakteristik responden dengan tingkat stres dan keterkaitan tingkat stres dengan strategi *coping stress*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah 529 dosen perempuan dan sampel sebanyak 85 dosen perempuan yang diambil dengan *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah DASS-42 dan *The Way of Coping Scale*. Data dianalisis menggunakan *cross tabulation*. Hasil penelitian ini adalah responden yang paling banyak mengalami stres adalah usia dewasa akhir dengan tingkat stres sedang (21,2%). Responden paling banyak memiliki tingkat pendidikan magister dengan tingkat stres sedang (36,5%). Responden paling banyak memiliki 2 anak dengan tingkat stres sedang (22,4%). Responden paling banyak memiliki anak usia balita dengan tingkat stres sedang (27,1%). Responden paling banyak bekerja >8 jam sehari dengan tingkat stres sedang (18,8%). Strategi *coping stress* yang paling banyak digunakan adalah *problem focused coping* dengan tingkat stres sedang (37,6%). Kesimpulan penelitian adalah dosen perempuan yang menjalankan WFH cenderung mengalami stres. Dua jenis strategi *coping stress* jika digunakan salah satunya telah dinilai mampu mengatasi stres, namun kombinasi penggunaan keduanya dinyatakan lebih efektif untuk mengatasi stres. Saran yang diberikan adalah responden dapat membuat jadwal yang diberi alarm di handphone, Universitas Jember melakukan skrining untuk mengetahui tingkat stres dosen.

**Kata Kunci:** Bekerja dari rumah, COVID-19, dosen perempuan, coping stress, tingkat stres.

### **Abstract**

COVID-19 pandemic can be cause of stress for someone because they have to carry out daily activities at home. The purpose of this study is to analyze relationship between respondents' characteristics with stress levels, and relationship between stress levels with stress coping strategies. This research was a descriptive research with a quantitative approach. The population used were female lecturers there were 529 lecturers and the samples were 85 used by a consecutive sampling technique. The instrument used were DASS-42 and *The Way of Coping Scale*. The statistical test used was *crosstabulation*. The results showed that respondents who experienced stress most were in late adult with moderate levels of stress (21,2%). Most respondents have a master's education level with a moderate level of stress (36,5%). Most respondents have 2 children with moderate stress levels (22,4%). Most respondents have children under five with moderate stress levels (27,1%). Most respondents worked >8 hours a day with moderate stress levels (18,8%). The most widely used stress coping strategy was *problem focused coping* with moderate stress level (37,6%). In conclusion, female lecturers who working from home had stress. There were twi type of stress coping strategies, if used one of them had able to cope with stress, but the combined use of the two were more effective for dealing with stress. It is recommended to making a schedule and given an alarm on the cellphone, University of Jember is needed to screening stress level of lecturers.

**Keywords:** Stress level, work from home, COVID-19, female lecturers, coping stress.

**Korespondensi\*:** Dewi Rokhmah, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Jl. Kalimantan No. 1193, Kampus Tegalboto, Jember, Jawa Timur, 68121, Indonesia, e-mail: dewirokhmah@unej.ac.id Telp: +6281215400530

<https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1589>

Received : 08 Desember 2021 / Revised : 03 Februari 2022 / Accepted : 14 Februari 2022

Copyright © 2022, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, p-ISSN: 2252-4134, e-ISSN: 2354-8185

## Pendahuluan

COVID-19 merupakan sebuah bencana non-alam yang telah dinyatakan sebagai pandemi oleh *World Health Organization* karena persebaran penyakit yang semakin luas hingga ke seluruh dunia. COVID-19 memiliki dampak yang cukup besar bagi kehidupan masyarakat. Dampak yang sangat terasa dari pandemi COVID-19 adalah pembatasan aktivitas publik yang menyebabkan masyarakat harus mampu beradaptasi dengan kondisi yang ada dan mematuhi protokol kesehatan yang menjadi himbauan pemerintah.<sup>1</sup>

Pembatasan aktivitas publik memiliki dampak yang nyata bagi masyarakat karena harus melaksanakan aktivitas sehari-hari di rumah saja seperti belajar dari rumah (*study from home*), bekerja dari rumah (*work from home*) hingga ibadah di rumah saja sejak Maret 2020.<sup>2</sup> Peneliti Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) menyebutkan sekitar 78% pekerja di Indonesia telah melaksanakan *work from home* (WFH) baik pekerja laki-laki maupun perempuan.<sup>3</sup> Kebijakan untuk melaksanakan WFH selama masa pandemi COVID-19 dilaksanakan pada berbagai sektor, baik di sektor industri maupun di lembaga pendidikan.

Lembaga pendidikan mengalami dampak yang sangat besar selama berada di masa pandemi COVID-19. Hal tersebut dikarenakan banyak pihak yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran seperti tenaga pendidik, peserta didik, orang tua dan lain sebagainya. Pihak tersebut harus mampu beradaptasi dengan kondisi serta mampu memodifikasi metode pembelajaran yang biasanya dilaksanakan secara tatap muka kini harus dilaksanakan secara daring dengan bantuan internet.<sup>4</sup> Aktivitas pembelajaran daring berlaku bagi seluruh lembaga pendidikan, baik dari PAUD hingga perguruan tinggi.

Universitas Jember merupakan perguruan tinggi terbesar di Kabupaten Jember, dimana Kabupaten Jember sendiri pernah mencatat rekor tambahan kasus positif COVID-19 harian tertinggi di Jawa Timur pada 9 Desember 2020.<sup>5</sup> Universitas

Jember pernah dinyatakan sebagai klaster baru dalam penyebaran COVID-19 yang terjadi pada November 2020. Hal tersebut membuat Universitas Jember mengalami pembatasan kegiatan di kampus serta memberlakukan WFH bagi para dosen dan staf.<sup>6</sup> WFH membuat seseorang merasa jenuh, terjadi penurunan aktivitas fisik dan kesepian karena tidak dapat bertemu dengan rekan kerja secara langsung dimana hal tersebut akan berkaitan dengan kesehatan mental seseorang.<sup>7</sup>

Stres adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang umum terjadi pada seseorang utamanya pekerja WFH. Retnowati menjelaskan bahwa stres ketika melaksanakan pekerjaan dari rumah terjadi karena adanya tuntutan tugas dan fisik.<sup>8</sup> Kondisi stres yang berlebihan dapat menimbulkan efek fisiologi pada seseorang seperti sulit tidur, merasa sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya.<sup>9</sup> Stres adalah situasi yang mungkin dialami oleh semua orang termasuk di antaranya adalah dosen. Dosen menjadi salah satu pekerja yang berpotensi mengalami stres. Hal tersebut dikarenakan dosen memiliki tanggung jawab untuk membentuk peserta didik yang cerdas dan berkualitas. Dosen juga memiliki tugas utama yakni melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi yang meliputi pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengembangan, serta pengabdian kepada masyarakat yang harus tetap dijalankan sekalipun berada pada masa pandemi COVID-19.

Seorang dosen, khususnya dosen perempuan yang menjalankan WFH juga memegang peran sebagai ibu rumah tangga dalam keluarga dan pengganti guru bagi anak yang melaksanakan *study from home* (SFH). Semakin banyak seorang perempuan memegang peran dalam keluarga maka semakin besar pula tekanan yang dialaminya sehingga dapat berdampak pada kondisi psikologisnya. Banyaknya peran yang dijalankan secara bersamaan membuat dosen perempuan akan memiliki tekanan sehingga potensi terjadinya stres lebih besar.<sup>10</sup> Stres yang dirasakan oleh dosen perempuan yang

menjalankan WFH dapat diatasi menggunakan *coping stress*. Seorang perempuan yang melaksanakan WFH dapat menggunakan *coping stress* untuk mengatasi tekanan yang dialaminya. Hal ini bertujuan agar multi peran yang dimiliki oleh dosen perempuan dapat berjalan dengan baik dan sehingga meminimalisir terjadinya stress.<sup>11</sup>

Strategi *coping stress* adalah sebuah cara yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi stres. Setiap orang memilih menggunakan jenis coping yang berbeda untuk mengatasi tekanan. Hal tersebut bergantung pada kepribadian seseorang dan sumber stres. Terdapat dua strategi coping yang digunakan untuk mengatasi stres yakni *problem focused coping* (PFC) adalah yakni coping yang dilakukan dengan menghilangkan sumber permasalahan sehingga dapat mengurangi tuntutan yang menjadi penyebab seseorang merasa tertekan, dan *emotion focused coping* (EFC) adalah jenis coping yang menggunakan bentuk perlakuan untuk memodifikasi fungsi emosi dalam diri tanpa melakukan usaha untuk mengubah stressor secara langsung.<sup>12</sup>

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pekerjaan yang dijalankan dari rumah juga berdampak pada kesehatan mental seorang pekerja. Pekerja perempuan akan sangat merasakan dampaknya menjalankan WFH di masa pandemi COVID-19. Hal ini menunjukkan bahwa *coping stress* sangat penting dalam mempertahankan kontrol emosi seseorang sehingga dapat meminimalisir munculnya stres selama WFH. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi karakteristik responden, mengidentifikasi tingkat stress responden, mengidentifikasi strategi *coping stress* responden, menganalisis keterkaitan antara karakteristik responden dengan tingkat stress dan menganalisis keterkaitan antara tingkat stress dengan strategi *coping stress*.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini

yaitu dosen perempuan di Universitas Jember dengan total populasi adalah 529 dosen perempuan. Sampel penelitian yang diambil sebanyak 85 orang yang didapatkan menggunakan perhitungan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* atau sampling berurutan yang termasuk dalam non-random sampling. Berdasarkan teknik tersebut, sampel yang diambil akan diurutkan dari yang tercepat mengisi kuesioner online hingga jumlah sampel yang telah ditentukan. Kriteria inklusi responden antara lain: 1). Melaksanakan *work from home*. 2). Memiliki anak dan tinggal satu rumah dengan anaknya.

Variabel penelitian dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni 1). Variabel independen adalah variabel yang dapat menjadi sebab terjadinya suatu perubahan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah karakteristik responden dan strategi *coping stress*. Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari usia, pendidikan, jumlah anak, usia anak dan jam kerja. Strategi *coping stress* terdiri dari 3 kategori yaitu *problem focused coping* (PFC), *emotion focus coping* (EFC), dan kombinasi antara PFC dan EFC. 2). Variabel dependen adalah variabel yang dapat berubah akibat adanya variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stress yang terdiri dari 5 kategori yaitu stress normal, stress ringan, stress sedang, stress berat dan stress sangat berat.

Data primer pada penelitian ini berupa hasil informasi dari angket online yang berisi kuesioner DASS-42 (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) yang disusun oleh Lovibond untuk mengukur tingkat stress dan kuesioner *The Ways of Coping Scale* yang disusun oleh Lazarus dan Folkman untuk mengukur strategi *coping stress*.<sup>12,13</sup> Data sekunder berupa studi dokumentasi mengenai jumlah dosen perempuan di Universitas Jember. Penelitian diawali dengan melakukan pengukuran karakteristik responden berdasarkan kategori usia, pendidikan, jumlah anak, usia anak dan jam kerja, dilanjutkan dengan pengukuran tingkat stress menggunakan kuesioner DASS-42,

tahap terakhir adalah pengukuran strategi *coping stress* menggunakan kuesioner *The Ways of Coping Scale*.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juli – Agustus tahun 2021. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti secara online menggunakan google formulir ([bit.ly/PenelitianSkripsiCopingStress](https://bit.ly/PenelitianSkripsiCopingStress)) yang disebarakan melalui media sosial seperti whatsapp atau telegram. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden, tingkat stres dan strategi *coping*. Analisis

bivariat dilakukan dengan tabulasi silang untuk menganalisis keterkaitan antar karakteristik responden dengan tingkat stres dan keterkaitan antara strategi *coping stress* dengan tingkat stres.

## Hasil

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden adalah ciri-ciri umum yang dimiliki responden sebagai identitas dirinya. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan, jumlah anak, usia anak dan jam kerja selama masa pandemi COVID-19.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	n	%
Usia Responden	26-35 (dewasa awal)	40	47,1
	36-45 (dewasa akhir)	33	38,8
	46-55 (lansia awal)	7	8,2
	56-65 (lansia akhir)	5	5,9
Pendidikan	Magister	66	77,6
	Doktoral	19	22,4
Jumlah Anak (orang)	1	27	31,8
	2	38	44,7
	3	15	17,6
	4	2	2,4
	5	3	3,5
Usia Anak (tahun)	0-5 (balita)	56	65,9
	6-11 (kanak-kanak)	17	20
	12-16 (remaja awal)	5	5,9
	17-25 (remaja akhir)	7	8,2
Jam Kerja	8 jam/hari	27	31,8
	>8 jam/hari	33	38,8
	<8 jam/hari	25	29,4

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden paling banyak berada pada rentang usia tahun 26-35 tahun sebanyak 40 orang (47,1%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak berada pada kategori usia dewasa awal. Tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah magister sebanyak 66 orang (77,6%). Seluruh responden merupakan dosen perempuan yang telah menikah dan memiliki anak dengan jumlah yang bervariasi, responden paling banyak memiliki 2 anak dalam rumah tangganya sebanyak 38 orang (44,7%). Usia anak responden paling kecil sebagian besar berada pada rentang usia 0-5

tahun sebanyak 56 anak (65,9%) dan tergolong dalam kategori balita. Dosen perempuan di Universitas Jember telah melaksanakan WFH selama masa pandemi COVID-19 dan paling banyak memiliki jam kerja > 8 jam sehari yaitu berjumlah 33 orang (38,9%).

### Tingkat Stres

Stres merupakan kondisi yang dapat terjadi pada siapapun ketika memiliki tekanan dalam hidupnya baik secara fisik maupun psikis. Tingkat stres dibagi menjadi 5 kategori, yakni stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat.

Stres normal adalah kategori stres yang tergolong dalam batas wajar contohnya ketika berada dalam situasi lelah setelah mengerjakan sesuatu. Stres ringan terjadi ketika mendapatkan beban kerja yang lebih dari biasanya sehingga menimbulkan gejala lemas, kering pada bibir dan merasa takut tanpa ada alasan yang jelas. Stres sedang menimbulkan gejala merasa lelah karena terlalu cemas, mudah tersinggung dan gelisah. Stres berat akan menunjukkan gejala seperti merasakan hal negatif di sekitarnya, selalu tertekan, dan kehilangan minat atas segala hal. Stres sangat berat merupakan keadaan kronis dimana seseorang akan cenderung pasrah terhadap sesuatu yang terjadi dan cenderung tidak memiliki motivasi dan semangat.<sup>14</sup> Tabel 2 menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami stres sedang selama menjalankan WFH di masa pandemi COVID-19 yaitu sebanyak 39 orang (45,9%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres	n	%
Stres normal	11	12,9
Stres ringan	15	17,6
Stres sedang	39	45,9
Stres berat	11	12,9
Stres sangat berat	9	10,6

### Strategi Coping Stress

Strategi *coping stress* merupakan upaya yang dilakukan ketika seseorang mengalami stres agar dapat mengurangi gejala dari stres tersebut. Strategi *coping stress* dalam penelitian ini dikategorikan menjadi 3 kategori yakni *emotion focused coping* (EFC), *problem focused coping* (PFC), dan kombinasi antara EFC dan PFC. EFC merupakan bentuk coping yang ditujukan untuk mengendalikan respon emosional seseorang terhadap kejadian stres, contohnya reaksi pengaturan dalam diri seseorang terhadap permasalahan, menghindari dari masalah dan sebagainya. PFC merupakan bentuk coping yang ditujukan pada permasalahan yang dihadapi untuk mengurangi tekanan, contohnya

mencari solusi dan menyelesaikan masalah, mencari dukungan sosial dan sebagainya. Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan strategi *coping* berfokus pada masalah atau *problem focused coping* (PFC) yaitu berjumlah 53 orang (62,4%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Strategi Coping Stress Responden

Strategi Coping Stress	n	%
<i>Emotion-Focused Coping</i> (EFC)	23	27,1
<i>Problem-Focused Coping</i> (PFC)	53	62,4
EFC dan PFC	9	10,6

### Hasil Tabulasi Silang

Hasil dari tabulasi silang karakteristik responden dengan tingkat stres dan tabulasi silang strategi *coping stress* dengan tingkat stres pada dosen perempuan yang melaksanakan WFH di Universitas Jember disajikan pada tabel 4.

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil tabulasi silang antar variabel didapatkan hasil responden yang paling banyak mengalami stres berada pada rentang usia 36-45 tahun atau berada pada kategori usia dewasa akhir yakni sebanyak 18 orang (21,2%). Responden yang paling banyak mengalami stres berada pada tingkat pendidikan magister dengan tingkat stres sedang yakni sebanyak 31 orang (36,5%). Responden yang paling banyak mengalami stres yaitu responden yang memiliki anak berjumlah 2 orang dengan tingkat stres sedang yakni sebanyak 19 orang (22,4%). Responden yang paling banyak mengalami stres yaitu responden yang memiliki anak paling kecil dan berada pada rentang usia 0-5 tahun atau berada pada masa balita dengan tingkat stress sedang yakni sebanyak 23 orang (27,1%). Responden yang paling banyak mengalami stres yaitu responden yang memiliki waktu kerja >8 jam sehari dengan tingkat stress sedang yakni sebanyak 16 orang (18,8%). Responden yang paling banyak mengalami stres yaitu responden yang memiliki waktu kerja >8 jam sehari dengan tingkat stress sedang yakni sebanyak 16 orang (18,8%).

**Tabel 4.** Tabulasi Silang Variabel Usia, Pendidikan, Jumlah Anak, Usia Anak, Jam Kerja dan Strategi *Coping Stress* dengan Tingkat Stres

Variabel	Kategori	Tingkat stres									
		Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia Responden (tahun)	26-35 (dewasa awal)	9	10,6	10	11,8	13	15,3	6	7,1	2	2,4
	36-45 (dewasa akhir)	2	2,4	4	4,7	18	21,2	2	2,4	7	8,2
	46-55 (lansia awal)	0	0	1	1,2	4	4,7	2	2,4	0	0
	56-65 (lansia akhir)	0	0	0	0	4	4,7	1	1,2	0	0
Pendidikan	Magister	7	8,2	13	15,3	31	36,5	8	9,4	7	8,2
	Doktoral	4	4,7	2	2,4	8	9,4	3	3,5	2	2,4
Jumlah Anak (orang)	1	11	12,9	9	10,6	7	8,2	0	0	0	0
	2	0	0	4	4,7	19	22,4	8	9,4	7	8,2
	3	0	0	1	1,2	9	10,6	3	3,5	2	2,4
	4	0	0	0	0	2	2,4	0	0	0	0
	5	0	0	1	1,2	2	2,4	0	0	0	0
Usia Anak (tahun)	0-5 (balita)	9	10,6	11	12,9	23	27,1	8	9,4	5	5,9
	6-11 (kanak-kanak)	1	1,2	4	4,7	8	9,4	0	0	4	4,7
	12-16 (remaja awal)	0	0	0	0	3	3,5	2	2,4	0	0
	17-25 (remaja akhir)	1	1,2	0	0	5	5,9	1	1,2	0	0
Jam Kerja	8 jam/hari	2	2,4	4	4,7	13	15,3	5	5,9	3	3,5
	>8 jam/hari	5	5,9	7	8,2	16	18,8	2	2,4	3	3,5
	<8 jam/hari	4	4,7	4	4,7	10	11,8	4	4,7	3	3,5
Strategi <i>Coping Stress</i>	EFC	0	0	5	5,9	6	7,1	6	7,1	6	7,1
	PFC	4	4,7	9	10,6	32	37,6	5	5,9	3	3,5
	EFC dan PFC	7	8,2	1	1,2	1	1,2	0	0	0	0

### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden paling banyak berada pada rentang usia 26-35 tahun yang tergolong dalam kategori usia dewasa awal (47,1%). Usia dewasa awal merupakan masa dimana seseorang akan melakukan penyesuaian diri terhadap pola kehidupan yang baru seperti peran sebagai istri, orang tua, pekerja dan lain sebagainya. Pada periode usia dewasa awal, seseorang juga mulai memasuki fase pengembangan karir yang ditandai dengan masuknya individu dalam dunia pekerjaan yang sesuai dengan minatnya sehingga individu yang berada pada masa tersebut akan cenderung berusaha keras dalam mempertahankan pekerjaannya serta meningkatkan kualitas dirinya.<sup>15</sup>

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini terbagi dalam 2 kategori yakni magister dan doktoral. Kedua kategori tersebut merupakan jenis pendidikan tinggi dan idealnya telah memiliki kematangan dari segi fisik, psikologis maupun emosi. Sebagian besar responden memiliki tingkat

pendidikan magister (77,6%) dan selebihnya adalah doktoral (22,4%). Kemampuan berpikir antara lulusan sarjana, magister dan doktoral jelas berbeda karena memiliki pengalaman serta kemampuan berpikir yang berbeda sesuai jenjangnya. Perbedaan pola pikir antara sarjana, magister dan doktoral menunjukkan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap pola pikir seseorang dimana semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki maka semakin tinggi pula keahlian, pengetahuan serta perubahan sikap seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan.<sup>16</sup>

Seluruh dosen perempuan yang menjadi responden dalam penelitian ini telah menikah dan memiliki anak. Responden dalam penelitian ini paling banyak memiliki anak dengan jumlah 2 orang (44,7%) dan selebihnya memiliki satu hingga lima orang anak. Anak adalah anugerah yang kehadirannya ditunggu dalam sebuah keluarga. Apabila jumlah anggota dalam keluarga bertambah maka akan bertambah pula jumlah kebutuhan rumah tangganya. Jumlah anggota dalam keluarga dapat

mempengaruhi kuantitas serta kualitas kebutuhan keluarga. Banyaknya anak dalam sebuah keluarga dapat berpengaruh terhadap kondisi mental orang tua. Duval mengatakan bahwa dalam sebuah keluarga biasanya akan membuat rencana keuangan hingga pembagian peran untuk memenuhi kebutuhan anak sehingga ketika rencana tersebut tidak dapat dijalankan dengan baik dapat menjadi sumber tekanan bagi orang tua.<sup>17</sup>

Usia anak paling kecil yang dimiliki oleh responden sebagian besar berada pada rentang usia 0-5 tahun atau dikategorikan sebagai masa balita (65,9%). Pada masa balita umumnya seorang anak membutuhkan perhatian penuh karena masih berada pada tahap perkembangan dan tidak dapat lepas dari pantauan orang tuanya. Setiap ibu pasti memiliki keinginan agar anaknya dapat tumbuh dengan baik. Faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan anak sebagian besar adalah berasal dari ibu, yakni usia ibu, paritas ibu, pendidikan ibu, pekerjaan ibu hingga pendapatan keluarga.<sup>18</sup> Ibu adalah orang yang paling dekat dengan anak sehingga anak yang masih berada pada masa balita dan kanak-kanak cenderung selalu mencari kehadiran ibu dalam kesehariannya. Hal tersebut merupakan tantangan bagi seorang ibu yang menjadi dosen yang menjalankan WFH di masa pandemi COVID-19 karena harus mampu membagi tugas antara pekerjaan kantor, rumah tangga dan mengasuh anaknya.

Dosen perempuan yang melaksanakan WFH selama masa pandemi COVID-19 di Universitas Jember paling banyak bekerja >8 jam sehari (38,9%). Seorang pekerja dengan waktu kerja yang berlebih dalam sehari dapat menimbulkan efek negatif bagi tubuh seperti kurang tidur yang dapat menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun mental serta meningkatkan terjadinya stres dan penyakit lainnya.<sup>19</sup> Waktu kerja berlebih yang dimiliki responden dapat terjadi karena jam kerja dosen menjadi fleksibel ketika pekerjaan dilaksanakan di rumah. Dosen juga membutuhkan waktu lebih untuk beradaptasi dalam menjalankan WFH selama pandemi COVID-19 seperti belajar tentang teknologi

sehingga dapat membuat metode pengajaran baru untuk mahasiswa secara daring, menerima banyak undangan rapat secara daring dan lain sebagainya.

Dosen perempuan yang menjalankan WFH selama masa pandemi COVID-19 di Universitas Jember paling banyak memiliki tingkat stres yang berada pada kategori stres sedang (45,9%). Banyak faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya stres pada, di antaranya karena dosen perempuan tidak hanya menjalankan kewajiban terhadap pekerjaannya, namun juga memiliki peran sebagai ibu rumah tangga yang kehadirannya sangat dibutuhkan bagi anak dan suami, serta mengurus keperluan rumah tangga. Mohring menjelaskan bahwa situasi selama WFH di masa pandemi COVID-19 tidak dapat disamakan dengan WFH dalam keadaan biasanya dikarenakan sekolah serta tempat penitipan anak telah ditutup untuk mencegah penularan virus. Penggabungan antara pekerjaan selama WFH, pekerjaan rumah dan menemani anak bermain maupun menjalankan SFH selama pandemi COVID-19 dapat menjadi *stressor* bagi orang tua.<sup>20</sup>

Strategi *coping stress* yang digunakan oleh dosen perempuan dalam penelitian ini sebagian besar cenderung pada penggunaan PFC (62,4%). Responden yang menggunakan *coping* jenis PFC akan mengatasi tekanan yang dialaminya dengan mengurangi permasalahan yang menjadi *stressor*, sedangkan responden yang menggunakan *coping* jenis EFC umumnya akan mengatasi tekanan tanpa melakukan usaha yang dapat mengubah *stressor* secara langsung.

Lazarus dan Folkman (dalam Dwiyantri & Rahardjo) menjelaskan terdapat perbedaan dalam penggunaan jenis strategi *coping*. Hal tersebut bergantung pada kepribadian seseorang dan sumber stres yang sedang dihadapinya. Seseorang cenderung menggunakan PFC saat memiliki keyakinan jika tekanan yang dihadapi akan berubah apabila permasalahan yang menjadi sumber tekanan diatasi dan seseorang akan cenderung menggunakan EFC ketika ia mengatasi stres dengan mengontrol emosinya saja.<sup>21</sup>

Pada masa usia dewasa akhir dosen perempuan paling banyak mengalami stres dengan tingkat stres sedang (21,2%). Pada masa usia dewasa awal maupun dewasa akhir, dosen perempuan telah terbiasa menjalankan rutinitasnya sebagai seorang pekerja dan ibu rumah tangga. Seseorang yang telah mampu beradaptasi dengan lingkungannya cenderung melakukan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya serta berusaha keras untuk mempertahankan pekerjaannya dengan meningkatkan kualitas diri.<sup>15</sup> Usaha keras yang dilakukan jika tidak memiliki batasan dan terus menerima tugas yang diberikan oleh atasan dapat menjadi faktor penyebab meningkatnya kejadian stres.

Masa pandemi COVID-19 membuat dosen perempuan yang melaksanakan WFH dalam semua kategori usia dapat mengalami stres. Hal tersebut dapat terjadi karena dosen perempuan harus mampu beradaptasi dengan pandemi COVID-19 dalam hal pekerjaan maupun rumah tangga, serta harus mempelajari teknologi yang dapat menunjang pekerjaannya, baik untuk melaksanakan pembelajaran, penelitian maupun pengabdian masyarakat secara daring. Adanya peran ganda yang dimiliki dosen perempuan yakni peran sebagai dosen dan ibu rumah tangga juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya stres.

Dosen perempuan yang berada pada masa lansia awal dan akhir paling banyak mengalami stres sedang (4,7%). Hal tersebut dapat terjadi karena meskipun seorang lansia telah memiliki banyak pengalaman dalam hidupnya, ia tetap akan rentan mengalami stres. Seseorang yang telah memasuki kategori lansia biasanya akan mengalami stres lebih ringan jika dibandingkan dengan orang yang berada pada usia dewasa awal maupun dewasa akhir. Hal tersebut dikarenakan orang yang berada pada masa lansia telah memiliki pengalaman dalam menjalankan pekerjaan dan menghadapi stres. Apabila seseorang yang berada pada masa lansia mengalami stres berat bisa jadi karena terjadi penurunan kondisi fisik sehingga tidak mampu menyeimbangkan

antara kemampuan fisik dengan beban kerjanya.<sup>22</sup>

Responden dengan tingkat pendidikan magister paling banyak mengalami stres sedang (36,5%). Tingkat pendidikan yang dimiliki oleh dosen perempuan tergolong dalam tingkat pendidikan tinggi dan dianggap telah mampu untuk mengatasi *stressor* yang muncul. Hal ini sesuai dengan penelitian Simatupang dan Ricky yang menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki tingkat pendidikan tinggi maka ia dianggap telah mampu mengelola dan mengatasi stres dengan baik. Apabila seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi mengalami stres bisa jadi karena faktor lain yang menyebabkan munculnya stres tersebut.<sup>23</sup>

Responden dalam penelitian ini paling banyak memiliki anak dengan jumlah 2 orang dan cenderung mengalami stres sedang (22,4%). Jumlah anak dalam sebuah keluarga dapat mejadi penyebab stres pada dosen perempuan selama masa pandemi COVID-19 karena harus beradaptasi dengan situasi pandemi di antaranya melaksanakan WFH bagi pekerja, SFH bagi anak dan segala aktivitas yang harus dilaksanakan di rumah saja. Sari mengatakan bahwa sumber stres yang dapat memicu munculnya stres pada seorang ibu yang bekerja salah satunya berasal dari anak.<sup>17</sup> Apabila seorang ibu memiliki jumlah anak yang banyak, maka potensi terjadinya stres juga semakin besar. Ketika jumlah anak bertambah, maka peran ibu dalam mengurus serta mendidik anak juga bertambah. Hal tersebut dikarenakan apabila seseorang memiliki jumlah anak yang lebih banyak, maka biaya sekolah dan kegiatan sehari-hari menjadi lebih banyak. Begitu juga dengan ibu yang memiliki balita lebih dari satu dengan jarak usia yang berdekatan akan memiliki tekanan pada fisik dan mental secara berbeda.<sup>23</sup>

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa sebagian besar dosen perempuan memiliki anak dengan usia anak paling kecil berada pada masa balita (65,9%). Dosen perempuan yang memiliki anak usia balita paling banyak mengalami stres dengan tingkat sedang



(27,1%). Hal tersebut dapat dikarenakan pada masa usia balita seorang anak tidak dapat lepas dari orang tuanya sehingga ketika menjalankan pekerjaan secara WFH seorang dosen perempuan harus mampu membagi waktu antara pekerjaan kantor dan mengurus anaknya.

Usia anak dapat mempengaruhi besar tekanan yang dialami oleh dosen perempuan, terutama bagi yang memiliki anak lebih dari satu dan berusia di bawah 13 tahun. Hal tersebut dikarenakan anak di bawah usia 13 tahun masih membutuhkan orang tua untuk menemani aktivitas sehari-harinya. McMartin menjelaskan bahwa perempuan dapat mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dapat terjadi pada semua kategori usia, terutama bagi seorang ibu yang bekerja penuh waktu dan memiliki anak di bawah usia 13 tahun.<sup>24</sup>

Berdasarkan hasil penelitian dinyatakan bahwa dosen perempuan yang menjalankan WFH mengalami kejadian stres dalam setiap kategori jam kerja. Hal tersebut dapat dikarenakan ketika masa pandemi COVID-19 seorang pekerja harus beradaptasi dengan kondisi kerja yang dilakukan secara WFH. Dosen perempuan dalam penelitian ini paling banyak menggunakan waktu kerja >8 jam sehari dan mengalami tingkat stres sedang (18,8%). Hal tersebut dapat dikarenakan selama masa pandemi COVID-19 jam kerja seorang dosen saat WFH menjadi lebih fleksibel dibandingkan dengan saat bekerja di kantor.

Jam kerja yang fleksibel dapat memunculkan sisi positif maupun negatif bagi dosen perempuan yang melaksanakan WFH selama masa pandemi COVID-19. Sisi positif yang didapat adalah dosen perempuan dapat mengerjakan pekerjaan rumah tangga di antara jam kerja akademik dengan membuat jadwal pribadi yang dapat menyeimbangkan waktu untuk bekerja sebagai dosen dan pekerjaan rumah tangga. Sisi negatif dari jam kerja yang fleksibel adalah seringkali fokus terpecah ketika sedang menjalankan WFH karena anak atau pekerjaan rumah lainnya, kemudian dosen

juga akan lebih sering mendapat undangan rapat secara daring melebihi jam kerja normal sehingga membuat dosen terkadang tidak memiliki waktu untuk diri sendiri dan keluarga.<sup>25</sup>

Jam kerja yang fleksibel juga dapat membuat pekerja memotong waktu kerjanya untuk menemani anak yang melaksanakan SFH sehingga pekerjaan yang dimiliki juga harus tertunda penyelesaiannya.<sup>26</sup> Sesuai dengan pernyataan Manzo dan Minello bahwa seorang ibu yang melaksanakan WFH dan telah memiliki anak biasanya baru mulai melakukan pekerjaannya ketika anak mereka sudah tidur yakni saat malam hari, siang hari dan pagi hari sebelum anak bangun tidur.<sup>27</sup>

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa seluruh dosen perempuan telah menggunakan strategi *coping stress* untuk mengatasi kondisi stresnya. Dosen perempuan yang menggunakan strategi *coping* jenis PFC adalah mereka yang memiliki tingkat stres sedang (37,6%). Seseorang yang menggunakan PFC untuk mengatasi tekanan yang dihadapi biasanya ditujukan untuk menghilangkan permasalahan yang menjadi sumber tekanan.<sup>28</sup> Shabuur dan Mangundjaya menjelaskan bahwa pekerja yang menggunakan strategi *coping* jenis PFC dapat lebih mengendalikan *stressor* yang muncul selama masa pandemi COVID-19 untuk menjaga produktivitas kerjanya dan dinilai efektif karena usaha yang dilakukan adalah menyelesaikan permasalahan yang menjadi sumber terjadinya stress.<sup>29</sup>

Kedua jenis *coping* dapat dikatakan efektif untuk digunakan dalam mengatasi stres terutama ketika menggunakan kombinasi antara keduanya. Klapproth menyatakan bahwa seorang guru menggunakan strategi *coping* PFC untuk mengatasi stres yakni dengan melakukan perencanaan atau mencari dukungan sosial namun tidak menutup kemungkinan jika penggunaan strategi *coping* yang berfokus emosi (EFC) juga dilakukan apabila ia telah merasa lelah dengan keadaan dan butuh waktu untuk istirahat sejenak dan bersantai. Ogden juga menyatakan bahwa seseorang

dapat menggunakan kombinasi antara PFC dan EFC sekaligus dalam upaya penyelesaian masalah. Hal tersebut dikarenakan penggabungan serta penyesuaian kedua jenis strategi tersebut dinilai menjadi lebih efektif dalam mengatasi *stressor* yang muncul.<sup>31</sup>

*Coping stress* sangat penting untuk dilakukan bagi siapapun yang mengalami stres khususnya pada dosen perempuan yang merupakan seorang ibu dan melaksanakan WFH selama masa pandemi COVID-19. Hal tersebut dikarenakan kondisi yang ada selama masa pandemi dimana seorang dosen perempuan harus menjalankan tugas-tugasnya sebagai dosen dan ibu rumah tangga secara bersamaan di rumah, ditambah dengan menemani serta mengajari anak yang melaksanakan SFH. Stres yang muncul karena adanya *stressor* harus segera diatasi agar tidak memperparah kondisi stress.<sup>32</sup>

### Kesimpulan

Dosen perempuan yang menjalankan WFH selama masa pandemi COVID-19 di Universitas Jember cenderung mengalami stres. Hal tersebut dikarenakan dosen perempuan harus dapat membagi waktu untuk melaksanakan pekerjaan rumah dan kantor, adanya anak juga menjadi sebuah tugas tambahan bagi orang tua karena harus menemani anak melaksanakan SFH. Stres dapat diatasi dengan menggunakan strategi *coping stress*. Strategi *coping stress* yang paling banyak digunakan oleh dosen perempuan adalah *problem focused coping* (PFC) selebihnya adalah penggunaan *emotion focused coping* (EFC) dan kombinasi penggunaan keduanya. Kedua jenis *coping* apabila digunakan salah satunya dinilai efektif untuk mengatasi stres tergantung pada jenis stres yang dialami, namun penggunaan kombinasi dari kedua jenis *coping* dinyatakan lebih efektif untuk mengatasi *stressor* yang muncul dan mengurangi terjadinya stres.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian serupa dengan metode kualitatif agar dapat menggali informasi lebih dalam, menambahkan variabel kepemilikan asisten rumah tangga, memperluas sasaran

penelitian dengan menambahkan karyawan perempuan dan menambahkan variabel dosen biasa dan dosen dengan tambahan tugas.

### Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember dan seluruh responden yang telah membantu dalam memberikan data maupun izin untuk melaksanakan penelitian.

### Daftar Pustaka

1. Pratama F. Menyikapi “New Normal” Setelah Pandemi [Internet]. 2020 [cited 2020 Jan 5]. Available from: <https://puspensos.kemsos.go.id/menyikapi-new-normal-setelah-pandemi>
2. Ihsanuddin. Jokowi: Kerja dari Rumah, Belajar dari Rumah, Ibadah di Rumah Perli Digencarkan [Internet]. 2020 [cited 2020 Jan 5]. Available from: <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/16/15454571/jokowi-kerja-dari-rumah-belajar-dari-rumah-ibadah-di-rumah-perlu-digencarkan?page=all>
3. Ramadhani PI. Riset LIPI: 78 Persen Karyawan Tetap Produktif Selama Work from Home [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 16]. Available from: <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4259318/ri-set-lipi-78-persen-karyawan-tetap-produktif-selama-work-from-home>
4. Angelica F, Tan K, Lauw A, Rosalya W, Sheerleen, Fitri W. Dampak Penyebaran COVID-19 Terhadap Dunia Pendidikan dan Sanitasi di Indonesia. *Syntax Idea*. 2021;3(1):97–108.
5. Melani A, Mahbub H. Jember Catat Tambahan Harian Kasus COVID-19 Tertinggi di Jawa Timur [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 9]. Available from: <https://surabaya.liputan6.com/read/4429901/jember-catat-tambahan-harian-kasus-covid-19-tertinggi-di-jawa-timur>
6. Mubyarsah LR. Universitas Jember Jadi Klaster Baru COVID-19 dengan 17 Orang Positif [Internet]. 2020 [cited 2020 Dec 29]. Available from: <https://www.jawapos.com/jpg-today/20/11/2020/universitas-jember-jadi-klaster-baru-covid-19-dengan-17-orang-positif/>
7. Cahya I. Penelitian: Lockdown Pandemi COVID-19 Mengikis Kesehatan Mental [Internet]. 2021 [cited 2021 Apr 8]. Available from: <https://www.merdeka.com/teknologi/penelitian-lockdown-pandemi-covid-19-mengikis-kesehatan-mental.html>

8. Retnowati AN, Aprianti V, Agustina D. Dampak Work Family Conflict dan Stres Kerja pada Kinerja Ibu Bekerja dari Rumah Selama Pandemic Covid 19 di Bandung. *Jurnal Sain Manajemen* [Internet]. 2020 [cited 2021 Apr 13];6(2):161–6. Available from: <https://ejournal.lppmunsera.org/index.php/SM/article/view/2963>
9. Nubuwah RTN. Stres Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19. *OSF Preprints* [Internet]. 2021 [cited 2021 Apr 10];1–6. Available from: <https://doi.org/10.31219/osf.io/6wdjz>
10. Fita ED. Hubungan Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Terhadap Perawat Wanita Pada RSUD.A.Wahab Sjahranie Samarinda. *Psikoborneo*. 2017;5(2):346–52.
11. Handayani R. Multi Peran Wanita Karir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*. 2020;04(1):1–10.
12. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc; 1984. 3.
13. Lovibond SH, Lovibond PF. *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. Sydney: Psychology Foundation; 1995. 2–3.
14. Lestari TD. Gambaran Tingkat Stres pada Pasien Pre Operasi Katarak di Kabupaten Jember. *Skripsi* [Internet]. 2019 [cited 2021 Apr 8]; Available from: <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/2513>
15. Hae IP, Kusumiati RYE. Gambaran Work-Life Balance pada Jaksa Wanita yang Telah Berkeluarga. *Jurnal Psikologi Konseling*. 2020;16(1).
16. Netty, Saragih AM. Pengaruh Tingkat Pendidikan Dosen Terhadap Kinerja Dosen Politeknik Negeri Medan. *Industrial Research Workshop and National Seminar*. 2017;8:369–73.
17. Sari DY, Krisnatuti D, Yuliati LN. Stres Ibu Dalam Mengasuh Anak Pada Keluarga Dengan Anak Pertama Berusia di Bawah Dua Tahun. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. 2015;8(2):80–7.
18. Yurissetiowati. *Perkembangan Anak Usia Dini*. Klaten: Penerbit Lakeisha; 2021.
19. P2PTM Kemenkes RI. Kerja berlebihan itu tidak baik, tapi kenapa banyak orang masih melakukannya? [Internet]. 2018 [cited 2021 Oct 29]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-ilmiah/kerja-berlebihan-itu-tidak-baik-tapi-kenapa-banyak-orang-masih-melakukannya>
20. Möhring K, Naumann E, Reifenscheid M, Wenz A, Rettig T, Krieger U, et al. The COVID-19 pandemic and subjective well-being: longitudinal evidence on satisfaction with work and family. *European Societies*. 2021;23(S1):S601–17.
21. Dwiyantri R, Rahardjo P. Strategi Coping Wanita Pekerja Formal dan Informal dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda di Banyumas. *Jurnal Indigenous*. 2016;1(2):72–83.
22. Utami D, A. NL, Andriyani, Fajrini F. Gambaran Tingkat Stres dalam Pelaksanaan Work from Home Selama Masa Pandemi COVID-19 di DKI Jakarta. *Muhammadiyah Public Health Journal* [Internet]. 2021 [cited 2021 Oct 29];1(2):101–13. Available from: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MPHJ/article/view/9342>
23. Simatupang IP, Ricky D. Tingkat Stres Ibu dengan Balita pada Masa Pandemi COVID-19 di Kecamatan Parongpong. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara* [Internet]. 2021 [cited 2021 Nov 8];9(2):258–69. Available from: <https://jurnal.suryanusantara.ac.id/index.php/jurkessutra/article/view/68>
24. Sitorus FH. Stres pada Ibu Bekerja. *Psikologi Prima*. 2020;3(2):1–21.
25. Haekal M, Fitri A. Dilema Peran Ganda Dosen Perempuan Selama Pandemi Covid-19 di Indonesia. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*. 2020 Dec 16;4(2):171–82.
26. Rahmah A, Khoirunnisa RN. Stres Pada Ibu yang Bekerja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2021;8(4):201–11.
27. Manzo LKC, Minello A. Mothers, childcare duties, and remote working under COVID-19 lockdown in Italy: Cultivating communities of care. Vol. 10, *Dialogues in Human Geography*. SAGE Publications Ltd; 2020. p. 120–3.
28. Tuasikal ANA, Retnowati S. Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. 2019 May 29;4(2):105.
29. Shabuur MI, Mangundjaya WL. Pengelolaan Stres dan Peningkatan Produktivitas Kerja Selama Work from Home pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2020;7(2):93–109.
30. Klapproth F, Federkeil L, Heinschke F, Jungmann T. Teachers experiences of stress and their coping strategies during COVID - 19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*. 2020 Aug 25;4(4):444–52.
31. Felix T, Marpaung W, el Akmal M. Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. 2019 Jun 27;8(1):39–56.
32. Permatasari YDA, Utami MS. Koping Stres dan Stres pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa “X.” *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 2018 Jul 25;23(2):121–36.