

Manajemen stress selama pandemi covid 19 pada wirausaha

¹Utari Nur Khasanah, ²Putri Uswatun Khasanah, ³Isna Rahma Adhania, ³Hemalia Astikawati, ⁴Aftina Nurul Husna

¹²³⁴ Department of psikologi , Universitas Muhammadiyah Magelang , Indonesia

 anhusna@ummgl.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to explore information through case studies related to the management of women's work stress during the Covid-19 pandemic. This research method uses a qualitative method with a single instrumental case study approach. Data collection techniques used in this study were interviews, observation and documentation with 3 female entrepreneurs as sources. It can be concluded that the Covid-19 pandemic has had many impacts on all groups, especially a woman who has multiple roles in her life.

Keywords: *stress management; covid pandemic*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali informasi melalui studi kasus terkait dengan manajemen stress kerjanya wirausaha wanita selama pandemi Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrumental tunggal. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi dengan nrasumber 3 wanita wirausaha. Dapat disimpulkan bahwa masa pandemic Covid-19 memberikan banyak dampak terhadap semua kalangan, khususnya seorang wanita yang memiliki peran ganda di kehidupannya.

Kata kunci: *menejemen stress; pandemi covid*

1. Pendahuluan

Di Indonesia, hingga bulan Juli 2020 sudah lebih 100 ribu penderita Covid 19 dengan angka kematian lebih dari 5000 orang. Angka itu jika disinergikan dengan dampak lain yang ditimbulkannya seperti krisis ekonomi dan krisis sosial; justru akan lebih parah jika solusi mengatasinya tidak memadai baik oleh pemerintah, dunia usaha, kelompok-kelompok kepentingan, dan masyarakat itu sendiri. Dampak ekonomi misalnya, terjadinya PHK massal di sejumlah sektor informal, menurunnya pendapatan pelaku UKM, terjadinya pengangguran akibat perumahan karyawan, distribusi perdagangan yang terhambat karena akses penduduk dan transportasi akibat pembatasan sosial berskala besar (PSBB), daya beli masyarakat yang menurun akibat inflasi dan kelangkaan komoditi, menurunnya pendapatan warga, tidak terpenuhinya kebutuhan pokok warga, beban ekonomi kepala keluarga yang dapat menyebabkan trauma, stress, dan konflik rumah tangga. Salah satu kelompok yang paling merasakan dampak pandemi Covid-19

adalah kelompok perempuan yang menjalankan usaha kecil menengah, baik usaha mandiri maupun karyawan atau pekerja di sektor informal (Sulsalman Moita , La Ode Monto, Syaifuddin S. Kasim, 2021)

Wanita usia produktif berpotensi mengalami stres akademik, stres kerja dan stres dalam keluarga. Stres dalam keluarga merupakan akumulasi dari dua jenis stres, yaitu stres akademik dan stres kerja (Sembiring, 2020). Seorang ibu rumah tangga harus melakukan semua aktivitas rumah tangga dan mendampingi anak belajar di rumah hal ini semakin memperkuat potensi terjadinya stres, ataupun ibu bekerja dengan pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah serta pendampingan anak untuk belajar secara online (Muslim, 2020). Potensi stres dalam keluarga diperburuk dengan kondisi keluarga yang kurang harmonis (Sembiring, 2020).

Menurut Widiyanto, A., & Sanusi, F. (2021), tekanan berlebih untuk mengembangkan dua peran secara sekaligus dapat menyebabkan timbulnya stres sehingga dalam hal ini dibutuhkan manajemen stres yang maksimal untuk dapat mencegah terjadinya dampak negatif dari stres itu sendiri. Hal ini karena wanita meskipun mengalami stres tidak mungkin untuk mengabaikan peran ganda yang dimiliki baik itu sebagai seorang pegawai maupun seorang ibu rumah tangga. Wanita yang mengalami stress di tempat kerjanya tetap harus menjalankan peran lainnya di keluarga. Begitu juga sebaliknya, stres yang dialami wanita karena faktor keluarga tidak bisa dicampur adukkan dengan urusan pekerjaan karena kedua hal tersebut memiliki wilayah wewenang yang berbeda, meskipun saling terikat dengan kondisi kehidupan wanita yang menjalaninya.

Rumusan dalam penelitian ini adalah bagaimana cara wanita wirausaha memenejemen stress saat pandemi covid 2019. Yang tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali informasi melalui studi kasus terkait dengan manajemen stress kerjanya wirausaha wanita selama pandemi Covid-19

Literatur Review

1.1. Stress

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila individu sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres (Hawari, 2011).

Menurut Robbins (2001), stress merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan di mana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Sedangkan menurut Pandji Anoraga (2001), stress adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Kondisi stress dapat mempengaruhi beberapa hal diantaranya emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang, dimana tekanan itu berasal dari lingkungan pekerjaan tempat individu tersebut berada.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stress pada para pekerja khususnya wirausaha wanita di tengah masa pandemi saat ini, yaitu dengan cara 1) mengenali penyebab stress di masa pandemi Covid-19, 2) mengendalikan stress, dan 3) mengatasi stress (*coping stress*). Luthans, Fred (2006) menjelaskan bahwa stress tidak secara otomatis buruk bagi karyawan perseorangan atau kinerja organisasi mereka. Menurut Gipson (2000), stress kerja merupakan suatu respon yang adaptif, yang dapat

dihubungkan dengan karakteristik atau proses psikologi individu yang merupakan suatu konsekuensi pada setiap tindakan eksternal.

1.2. Stress Kerja Pada Wanita Wirausaha

Seiring dengan perkembangan zaman ditemukan fakta bahwa tidak semua wanita bekerja disebabkan oleh kondisi ekonomi yang buruk. Terlepas dari apapun faktornya, wanita yang bekerja terlebih telah menikah secara otomatis akan memiliki peran ganda karena selain berperan di dalam keluarga, wanita tersebut juga berperan di dalam pekerjaannya. Menurut Paramitha (2017), idealnya memang setiap wanita bisa menjalani semua peran dengan baik, namun ini bukanlah hal mudah. Banyak wanita berperan ganda mengakui bahwa secara operasional sulit untuk membagi waktu bagi urusan rumah tangga dan urusan pekerjaan. Tidak jarang dihadapi oleh wanita berperan ganda sebuah keberhasilan setengah-setengah pada masing-masing peran atau hanya berhasil di salah satu peran saja dan peran yang lain dinomor duakan atau bahkan terbengkalai. Wirausaha wanita yang sudah berumahtangga, akan memikul peran ganda, baik di lingkungan pekerjaan maupun di lingkungan keluarganya. Konflik peran sering muncul ketika salah satu dari peran tersebut menuntut lebih atau membutuhkan lebih banyak perhatian (Susanto, 2009). bahwa stress mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positif stress pada tingkat rendah sampai pada tingkat moderat bersifat fungsional dalam arti berperan sebagai pendorong peningkatan kinerja wirausaha, sedangkan pada tingkat negatif stress pada tingkat yang tinggi adalah penurunan pada kinerja wirausaha yang drastis.

1.3 Faktor Penyebab Stress Kerja Wanita Wirausaha

Pandemi Covid-19 menjadi tantangan bagi Ibu yang bekerja, karena selain anak-anak yang diwajibkan untuk melakukan pembelajaran daring, para orang tua yang bekerja pun dihimbau untuk melakukan Work From Home (WFH). Himbauan ini disampaikan langsung oleh Presiden Joko Widodo saat melakukan konferensi di Istana Bogor pada Maret 2020 (Ratriani, 2020). Penelitian yang dilakukan Schieman et al. (2021) mengenai konflik worklife selama pandemi menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki anak dengan usia di bawah 12 cenderung mengalami konflik work-life yang dapat menjadi pemicu terjadinya stres selama mereka melakukan WFH. Hal tersebut disebabkan karena anak dengan rentang usia tersebut membutuhkan perhatian dan bimbingan yang lebih besar. Apalagi dengan diadakannya pembelajaran daring, pekerja white collars dihadapkan pada kebutuhan untuk menyeimbangkan pengasuhan anak dengan tuntutan pekerjaan mereka di mana mereka memiliki jadwal kerja yang baku (Godderis, 2020).

Menurut pernyataan Ketua KPAI, Suswanto, bahwa selama pandemi berlangsung Ibu menjadi peran utama dalam mengasuh dan mengurus pekerjaan domestik yang berlipat yang mana hal tersebut dapat menyebabkan stres (Nursalikah, 2020). Taylor, (2015) memaparkan bahwa stres dapat bersumber dari beberapa hal, salah satunya adalah peran ganda, di mana menggabungkan banyak peran dapat memicu terjadinya konflik peran dan beban berlebih yang dapat memicu tekanan psikologis. Menurut Luthans (2016), konflik peran ganda yang dialami oleh wanita di pekerjaan dan keluarga merupakan stressor yang signifikan. Dengan semakin kompleks persoalan yang dialami oleh wanita

yang bekerja diluar rumah dapat membuatnya merasa kesulitan hingga akhirnya persoalan-persoalan rumit kian berkembang dalam kehidupan sehari-hari dan membuatnya mengalami tekanan yang berlebihan.

Adanya konflik peran ganda yang tinggi dan menyebabkan stres membutuhkan manajemen stres yang baik dari lingkungan pekerjaan untuk dapat menurunkan tekanan-tekanan yang dialami wirausahawan yang mengalami stres kerja. Konflik peran sering muncul ketika salah satu dari peran tersebut menuntut lebih banyak pekerjaan yang harus dilakukan atau membutuhkan lebih banyak perhatian (Susanto, 2009), sedangkan stres yang mereka alami cukup berpengaruh terhadap penurunan kesehatan. Stres mengarah pada perilaku (Agarwal dan Lenka, 2015), perempuan harus memperhatikan kesehatan mereka sendiri dan kegiatan pribadinya yang sering diabaikan karena keterbatasan waktu (Mathew dan Panchanatham, 2011).

1.4 Manajemen Stress Kerja

Secara umum, dapat dikatakan bahwa manajemen stres berkaitan erat dengan upaya menjaga kesehatan mental individu. Dalam masa pandemi saat ini, individu dituntut untuk dapat mengendalikan, mengontrol dan mengelola stress yang dialami untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan supaya dapat tetap menjalani hidup dengan lebih baik, tentram, dan tenang.

Menurut Ramli (2018), Manajemen stres merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan dari stress yang berdampak negatif menjadi stress kerja yang berdampak positif bagi diri karyawan dan akhirnya akan menampilkan hasil kerja yang optimal. Dalam penelitiannya beliau mengemukakan bahwa stress kerja yang dapat dikelola dengan baik akan memberikan dampak positif pada kinerja karyawan karena membuatnya lebih bersemangat untuk menyelesaikan pekerjaan. Sedangkan menurut Robbins & Judge (2011: 377-378) mengungkapkan bahwa manajemen stress kerja merupakan suatu program sebagai penggunaan sumber daya manusia untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stress yang bertujuan untuk mengetahui penyebab dari stress dan mengetahui teknik untuk mengelola stress dengan melalui pendekatan individu dan organisasi.

Menurut (Rahmawati et al., 2021) berbagai upaya dapat dilakukan untuk melakukan manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemi covid 19 ini. Upaya-upaya tersebut baik berupa upaya fisik, maupun non fisik, seperti :

1. Melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga ringan dengan gerakan sederhana untuk menjaga kebugaran, atau sekadar berjemur di pagi hari.
2. Melakukan aktivitas rutin yang bermanfaat untuk menghilangkan rasa jenuh, bahkan bisa juga mendatangkan peluang usaha (contohnya berkebun, dan memasak)
3. Menghilangkan kebiasaan buruk. Masa pandemi adalah waktu yang tepat untuk menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk (begadang, minuman alkohol, merokok, dll), sehingga dapat lebih peduli pada kesehatan diri.
4. Mengonsumsi makanan bergizi lengkap, yang mengandung protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat. Jangan melupakan buah-buahan, sayuran, makanan laut, daging, kacang-kacangan, serta susu. Hal lain yang tak kalah penting adalah asupan suplemen dan vitamin untuk meningkatkan daya tahan tubuh.



5. Tetap menjalin interaksi dan komunikasi dengan orang-orang terdekat. Melakukan komunikasi berkala dengan keluarga, teman, dan sahabat menggunakan perangkat elektronik yang ada. Saat ini meskipun lebih banyak berada di rumah, individu tetap bisa saling terhubung, berkomunikasi dan interaksi dengan siapapun dan dimanapun. Kita masih bisa melakukan panggilan telepon, video call, menggunakan teknologi yang sudah semakin canggih, misalnya dengan aplikasi seperti zoom meeting, ataupun Google meet. Dengan bantuan teknologi, kita dapat memanfaatkan momen ini untuk saling menguatkan dan memberi motivasi agar bisa melewati pandemi tanpa stress. Selain itu, alangkah lebih baiknya ketika berinteraksi tersebut sama sekali tidak membahas tentang pandemi atau berita lain yang dapat memicu stress.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrumental tunggal yakni studi yang dilakukan dengan menggunakan sebuah kasus untuk menggambarkan suatu issue atau perhatian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur, dimana wawancara ini dilakukan langsung terhadap subjek.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis tematik, dimana penelitian ini berfokus pada analisis rinci pada dimensi dan faktor keseimbangan kerja dari data yang paling relevan. Pengumpulan data sekaligus pengujian kredibilitas data dengan triangulasi yaitu dengan menggabungkan berbagai teknik dari pengumpulan data dan dari sumber data. Sampel dalam penelitian ini adalah tiga orang wirausaha wanita. Subjek ini dipilih karena yang terdampak adanya pandemic Covid-19.

Kriteria pada penelitian ini adalah tiga orang ibu rumah tangga sekaligus pelaku wirausaha yang terdampak pandemi sekarang ini. teknik yang digunakan adalah sampling purposif, dan lokasi untuk penelitian ini berada di Magelang dan sekitarnya.

Yang pertama ada pemilik dari Vara Salon, beliau merupakan pengusaha wanita yang berumur 26 tahun, lokasi salon vara terletak di Ngablak, Magelang, jenis usaha ini adalah salon kecantikan yang menyediakan berbagai macam treatment kecantikan pada pria dan wanita, salon ini sudah berdiri sekitar 4 tahun dan dampak pada pandemi seperti ini omset perhari yang bisa mencapai 1 juta rupiah selama PPKM ini turun dan hanya sekitar 200-400 ribu rupiah.

Yang kedua ada pembibitan Dava Tani, pemilik usaha itu adalah seorang ibu rumah tangga sekaligus wirausaha wanita, beliau berumur 45 tahun, usaha beliau bertempat di Ngablak, Magelang dan tempat usahanya menjadi satu dengan rumah, jenis usaha ini adalah usaha pembibitan yang menyediakan berbagai bibit sayuran yang siap tanam, usaha ini didirikan sekitar tahun 2012 atau sudah berdiri sekitar 9 tahun sebelum pandemi seperti ini omset yang diperoleh per hari bisa 1 juta hingga 2 juta dalam satu hari, tetapi selama pandemi seperti ini omset yang didapat turun karena sayuran di pasaran juga tidak laku terjual, sehingga mengakibatkan bibit juga tidak terjual banyak, bahkan tidak laku di pasaran, omset yang didapat selama pandemi ini mungkin hanya sekitar 200 ribu rupiah hingga 400 ribu rupiah.

Yang terakhir yaitu tempe godong Bu As .beliau merupakan seorang ibu rumah tangga dan juga seorang pedagang di pasar, beliau berumur 48 tahun, usaha tempe godong ini berdiri sejak tahun 2018, sebelum pandemi usaha tempe ini omset yang

diperoleh per hari bisa mencapai 300 ribu, tetapi selama pandemi omset yang di dapat turun karena bahan baku menjadi mahal dan juga yang terjual tidak terlalu banyak, omset yang didapat selama pandemi hanya 150 - 200 ribu per hari.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan pada responden pertama mengalami stress dengan adanya gejala diantaranya perasaan cemas gelisah, putus asa dan bingung terhadap kehidupan kedepannya dalam usaha salon. Tidak hanya itu stress juga disebabkan karena dampak covid-19 dan adanya PPKM di area Magelang Salatiga sehingga mengakibatkan penghasilan dari responden berkurang sedangkan subjek harus tetap memenuhi kebutuhan keluarganya untuk membantu suaminya terlihat saat kami bertanya kepada narasumber “ Apakah anda mengalami kecemasan? “ ,kemudian narasumber menjawab ‘ Perasaan saya kadang cemas, gelisah, bingung apa yang bakal saya lakukan kedepan jika keadaan masih terus seperti ini, saya juga menyewa tempat untuk usaha, saya punya anak sekolah punya anak kecil yang notabene mereka memerlukan biaya banyak”. Tidak hanya itu karena dampak dari pandemi covid 19 ini responden pernah merasa ingin menutup usahanya karena usaha yang dijalannya mengalami penurunan. Tidak hanya di psikis subjek stress juga berdampak pada fisiknya yaitu penurunan berat badan yang terjadi pada diri. Tidak hanya berdampak pada fisiknya tetapi dampak tersebut juga berpengaruh terhadap perkembangan anaknya yang masih bayi. Dikarenakan sedangkan responden sedang menyusui anaknya sehingga anaknya juga mengalami penurunan BB karena suplai ASI juga berkurang. Responden mengatasi stress dengan cara lebih memperbanyak waktu berkumpul dengan keluarga seperti makan bersama di rumah makan, dengan cara seperti itu secara tidak langsung dari cara tersebut dapat menjadi support system bagi responden sehingga stress yang dialaminya dapat berkurang . Faktor pendukung responden adalah anak, suami dan ibunya, karena bagi responden mereka adalah semangat dalam usahanya.

Kemudian dari responden kedua mengalami stress karena penghasilan dari usahanya berjualan tempe godhong mengalami penurunan penjualan dimana sekarang semua orang sedang berhemat karena masa pandemi seperti ini, sedangkan kehidupan sehari-hari meningkat. Stress yang dialami responden yaitu banyaknya pikiran sehingga responden mengalami pusing kepala, kadang sesak nafas dan gampang sakit yang sebenarnya gejala tersebut bisa menghambat pekerjaan rumah maupun berjualan. Penyebab dari stress tersebut karena adanya pandemi covid-19 dan penghasilan berkurang sedangkan pengeluaran bertambah banyak seperti membeli vitamin agar imun tubuh bertambah, karena di masa pandemi penyakit sangat mudah menyerang tubuh, dan ini menjadi ketakutan tersendiri bagi keluarga, apalagi sampai terkena virus covid yang bisa menyebabkan kematian, dan keperluan keluarga juga semakin meningkat, makanan dan gizi keluarga juga semakin di kedepankan, sang anak harus membeli kuota untuk melakukan pembelajaran daring, apalagi ketika hidup di desa dan ibu harus tetap memberi sumbangan kepada orang yang memiliki hajat yang itu juga menambah pengeluaran. Cara mengatasi stress tersebut responden selalu berusaha untuk bersyukur dan ingat pada Allah, berdzikir, sholat 5 waktu, atau mengikuti majelis yang bisa menyebabkan bertemu dengan teman-teman sehingga bisa bercanda gurau, serta membagi waktu istirahat dan kerja. Faktor pendukung responden yaitu anak, suami dan ibu, seorang ayah yang selalu memijat ketika sambil nonton TV atau membantu membungkus tempe sehingga ibu merasa terbantu, sedangkan sang anak membantu pekerjaan rumah,

seperti mencuci piring, menyapu dan mencuci, hal tersebut secara tidak langsung meringankan pekerjaan rumah, dan si ibu selalu memberi nasihat dengan cara yang halus, sehingga dengan kesadaran mereka si ibu merasa lebih baik.

Dan yang terakhir dari responden ketiga menunjukkan bahwa responden tersebut mengalami stress dengan gejala adanya perasaan jengkel dan mudah sedih sehingga darah tinggi naik, badan lebih terasa capek dan sering mudah lemas padahal gejala tersebut bisa menyebabkan imun menurun dan dengan mudah bisa terserang virus covid. Kemudian penyebab dari stress tersebut karena terlalu memikirkan hal yang belum terjadi seperti jika dagangannya tidak terjual dan penggajian karyawan yang tetap dilakukan walaupun pendapatan menurun. Selain itu juga karena banyak tanggungan dalam kebutuhan keluarga. Dan juga memikirkan tentang bagaimana usaha tersebut agar bisa berjalan dan terus berkembang dengan keadaan seperti ini dan saingan banyak, dengan kata lain tidak mengalami kebangkrutan. Dampak yang terjadi pada responden yaitu kadang menurunnya selera makan sehingga badan menjadi lemas dan mudah masuk angin, hal tersebut juga membuat responden menjadi mudah putus asa. Cara mengatasi stress tersebut responden tetap berusaha apapun itu hasilnya memang sudah rezekinya atau tetap positif thinking terhadap usahanya kedepan. Faktor pendukung responden yaitu dari anak, suami dan ibunya yang selalu menjadi penyemangat dalam hal apapun.

Pembahasan

1. Dukungan sosial (*social support*)

Dukungan sosial dalam arti sempit telah didefinisikan dalam berbagai cara. Misalnya, itu dapat dianggap sebagai sumber daya yang disediakan oleh orang lain, sebagai bantuan mengatasi atau sebagai pertukaran sumber daya. Beberapa jenis dukungan sosial telah diteliti, seperti instrumental (misalnya, membantu masalah), nyata (misalnya, menyumbangkan barang), informasional (misalnya, memberikan nasihat), dan emosional (misalnya, memberikan kepastian), antara lain. Rook (1990) berpendapat bahwa kesehatan dan kesejahteraan bukan hanya hasil dari penyediaan dukungan yang sebenarnya, tetapi merupakan konsekuensi dari partisipasi dalam konteks sosial yang bermakna. Menerima dukungan memberi makna pada kehidupan individu berdasarkan motivasi mereka untuk memberi sebagai balasan, merasa berkewajiban, dan terikat pada ikatan mereka.

Dukungan sosial, sebaliknya, mengacu pada fungsi dan kualitas hubungan sosial, seperti ketersediaan bantuan yang dirasakan atau dukungan yang benar-benar diterima. Selain dukungan sosial dan integrasi sosial, diferensiasi lebih lanjut harus dilakukan untuk memahami kualitas dan fungsi proses interaksi yang menghasilkan hasil kesehatan yang menguntungkan. Orang dapat menjadi rentan terhadap penyakit oleh isolasi sosial jangka panjang, pengabaian, kesepian, dan stres sosial. Sebelum membahas isu-isu terkini dalam hubungan antara faktor sosial (sebagai prediktor) dan penyakit dan kematian (sebagai hasil), latar belakang konseptual yang pertama perlu diklarifikasi. Lebih dari seabad yang lalu, sosiolog Prancis Durkheim (1897) mengamati bahwa bunuh diri lebih sering terjadi di antara individu yang memiliki koneksi lemah dengan orang lain. Itu terjadi melalui proses interaktif dan dapat dikaitkan dengan altruisme, rasa kewajiban, dan persepsi timbal balik (Schwarzer & Leppin, 1991)

2. Religious coping stress

Syaiful (2015) mengatakan, keajaiban sholat tahajud tidak diragukan lagi, bagi orang yang rutin melaksanakannya. Sholat tahajud sangat dianjurkan untuk mendapatkan semua keinginan, baik kesehatan, spiritual dan materi. Sholat tahajud merupakan ibadah yang memberikan kepastian terkabulnya doa dan punya manfaat dalam bidang kesehatan. Didalam sholat tahajud terdapat unsur yang meredam kecemasan yaitu dalam perpindahan gerakan sholat dengan ritme yang tenang akan memberikan efek rileks secara fisiologis sehingga mampu menjadi terapi kecemasan yang bahkan menimbulkan stress.

Sholeh (dalam Syaiful, 2015) menyatakan jika sholat tahajud ini dilakukan secara kontinu, tepat gerakannya, khusuk dan ikhlas secara medis menumbuhkan respon ketahanan tubuh (imunologi) dan limfosit-nya yang berupa persepsi dan motivasi positif, serta dapat mengefektifkan kemampuan individu untuk menanggulangi masalah yang dihadapi (coping). Jadi sholat tahajud selain bernilai ibadah juga sekaligus sarat dengan muatan psikologis yang dapat mempengaruhi kontrol kognisi. Dengan cara memperbaiki persepsi, motivasi positif, coping yang efektif dan emosi yang positif dapat menghindarkan seseorang dari stres

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa dan dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam tidak kalah Terapi psikoreligius pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatri karena dalam psikoterapeutik mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme. Dua hal ini yang menjadi dasar bagi penyembuhan suatu penyakit dan tindakan disamping obat-obatan medis lainnya (Hawari, 2011). Subandi (2009) juga mengatakan bahwa untuk menurunkan stres dan afek negatif diperlukan kegiatan dzikrullah yaitu cara mendekatkan diri pada Allah SWT. Tidak hanya untuk penanganan stres, psikoterapeutik dengan terapi dzikir juga memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu pada kehamilan pertama (Maimunah Penelitian lain & Retnowati, 2011).

3. Positif Thinking

Peale (1996) mengemukakan bahwa, perjuangan utama dalam mencapai kedamaian mental adalah usaha untuk mengubah sikap pikiran. Menurutnya, berpikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif. Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. Pada prinsipnya melalui pelatihan berpikir positif ini diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami. Limbert (2004) dari penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif

Haruyama (2014) menjelaskan berpikir positif adalah syarat terbaik untuk mengaktifkan pelepasan hormon kebahagiaan. Hal memperkuat pendapat sebelumnya berpikir positif membuat subjek merasakan manfaat dalam mengatasi berbagai permasalahan kehidupan. Yanuarti (2007) menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh sangat signifikan dalam menurunkan stres, depresi.

4. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa stress merupakan suatu respon otomatis tubuh terhadap setiap tuntutan fisik atau mental yang dibebankan kepada manusia. Stress tersebut dapat ditandai dengan adanya perasaan cemas, gelisah, putus asa dan bingung terhadap kehidupan kedepannya dalam usahanya. Penyebab stress dapat dikarenakan dampak dari PPKM dan pandemic covid-19 sehingga mengakibatkan pemasukan uang berkurang. Stress juga berdampak pada fisik diantaranya penurunan BB, mengalami pusing dan kadang sesak nafas. Cara memajemen stress kerja pada wirausaha wanita dapat dengan cara mencoba selalu berpikir lebih positif dan mendekat kepada Allah dengan sholat, berdzikir dan mengikuti majelis. Selain itu membagi waktu istirahat dengan kerja seperti lebih memperbanyak waktu berkumpul dengan keluarga seperti makan bersama di rumah makan. Faktor pendukung lainnya adalah anak dan suami

Referensi

- [1], 2000. Organizations: Behaviour, Structure and Process, McGraw-Hill Companies Inc, Boston
- [2], 1997, Perilaku Keorganisasian, Yogyakarta: BPFE.
- [3]. (2020). Good jobs to minimize the impact of Covid-19 on health inequity. International Labour Organisation. Retrieved from https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/events-training/events-meetings/world-daysafety-health-at-work/WCMS_742059/lang-en/index.htm
- [4]. 2014. The Miracle of Endorphin. Penerjemah: Imansyah ft Ridwana Saleh. Bandung: Mizan Media Utama
- [5]. (2011). Manajemen Stress Cemas dan Depresi. Jakarta: FKUI.
- [6]. (2012). Riset Al Quran & Psikologi: Doa dan dzikir sebagai penyembuhan Penyakit. Diunduh dari <http://terapi.dzikrullah.org> pada tanggal 14 oktober 2016.
- [7]. 2015. Dahsyatnya Sholat Tahajjud. Banyuanyar Surakarta. Ziyad book.
- [8] 2016. Berpikir Positif menurunkan Stres psikologis pada Siswa. Jurnal Psikologi, 32, 2, 40-50.
- [9] (2004). Psychological well being and satisfaction amongst military personnel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies. Journal of Military Psychology, 16(1), 37-51.
- [10]. 2006. Perilaku Organisasi, Edisi kesepuluh. Jakarta: Andi Offset.
- [11]. (2011). Pengaruh relaksasi dengan dzikir untuk mengatasi ibu hamil pertama. kecemasan Jurnal PSIKOISLAMIKA, & (1), 1-22.
- [12]. 2011. Keseimbangan Kehidupan Kerja Pengusaha Perempuan Di India Selatan. Jurnal Manajemen Vol 16. No 2. Universitas Annamalai.
- [13]. (2015). Manajemen stres upaya mengubah kecemasan menjadi sukses. Esensi, 18(2), 148-159.
- [14] (2020). Ibu alami beban berlipat saat pandemi covid-19. Retrieved from Republika.co.id website: <https://republika.co.id/berita/qdx0qf366/ibu-alamibeban-berlipat-saat-pandemi-covid19>
- [15]. 2001. Psikologi Kerja. Jakarta: Rineka Cipta
- [16]. (2021). Manajemen Stress dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID 19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-8.

- [17]. (2020). Jokowi instruksikan bekerja dari rumah, ini arti wfh. Retrieved from Kompas.com website: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/16/195035165/jokowi-instruksikan-bekerja-dari-rumah-iniarti-work-from-home?page=all>
- [18](2021). Stress Management (How To Turn Stress Into High Productivity). *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.30813/jpk.v5i1.2720>
- [19]. 2001. Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi, Jilid I, Edisi 8, Prenhallindo Jakarta
- [20]. 2011. Perilaku Organisasi Edisi Keduabelas. Jakarta: Salemba empat.
- [21]. (2009). Penerbit Lentera Psikologi zikir: transformasi Yogyakarta: Pustaka
- [22]. (2021). Work-life conflict during the covid-19 pandemic. *Socius*, 7(January 2021). <https://doi.org/10.1177/2378023120982856>
- [23](1991). Dukungan sosial dan kesehatan: Tinjauan teoritis dan empiris. *Jurnal Hubungan Sosial dan Pribadi*, 8, 99-127.
- [24]. (2020). Menghadapi stres di masa pandemi covid-19 dengan manajemen stres. *Human Relations*, 3(1), 1–8.
- [25] (2021). Pelatihan Kewirausahaan bagi Perempuan Pelaku Usaha Kecil Menengah (UKM) Terdampak Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 273–279.
- [26]. 2009. Analisis Pengaruh Konflik Kerja-Keluarga Terhadap Kepuasan Kinerja Pengusaha Wanita Di Kota Semarang. Universitas Diponegoro,
- [27](2015). Health psychology, Ninth Edition. In McGraw-Hill Education.
- [28](2021). Konflik Peran Ganda Dan Manajemen Stres Kerja Karyawan Wanita Di PT Krakatau Steel (Persero) Tbk. *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen ...*, 5(1), 64–83. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JRBM/article/view/11546>
- [29](2007). Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap depresi. Tesis. (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.