

BAB V

PENUTUP

5.1 Bahasan

Peneliti melakukan penelitian dengan variabel Stres kerja yang bertujuan untuk mengetahui memahami studi deskriptif kuantitatif stres kerja pada pekerja di industri kreatif. Stres kerja sangat erat dihubungkan dengan pekerja yang diantaranya mengalami rasa kelelahan fisiologis, psikologis, dan perilaku saat dikondisi tertekan seperti masa pandemi yang berubah menuju ke endemi. Penelitian yang dilakukan peneliti ingin fokus terhadap variabel yang peneliti ambil yaitu stres kerja dan berada kondisi dimana pekerja sungguh-sungguh mengalami stres kerja yang ada.

Stres kerja menurut Robbins & Judge (2018) adalah orang yang mengalami suatu aktivitas atau permasalahan bahkan pemenuhan kebutuhan yang terkadang hasil dianggap tidak pasti tapi penting untuk dirinya. Stres kerja biasa dialami oleh pekerja diakibatkan banyaknya pemikiran yang berlebihan maupun menjalankan suatu aktivitas fisik dengan berlebihan yang dapat membuat otot kaku dan badan menjadi pegal. Dapat dilihat melalui data-data yang sudah didapatkan khususnya pada tabel 4.10 kategorisasi variabel stres kerja, peneliti menemukan hasil data stres kerja secara keseluruhan aspek bahwa stres kerja yang dimiliki oleh pekerja di bidang industri kreatif mayoritas tergolong dalam kategorisasi sedang ke rendah. Dengan melihat data yang ada, pelaku industri kreatif yang mengalami stres kerja dalam kategori sedang menuju ke menurun dapat diambil kesimpulan bahwa pelaku industri kreatif dapat melakukan manajemen stres dengan baik. Manajemen stres menurut Robbins & Judge (2018) adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh individu atau kelompok agar mereka dapat melakukan pengontrolan maupun mengatur emosi dan stres yang dimiliki dengan teknik atau cara tersendiri maupun teknik yang diajarkan. Meskipun di awal pandemi covid-19 masyarakat maupun pelaku industri kreatif mengalami penurunan tetapi mereka dapat bertahan dan melakukan yang terbaik bagi dirinya sendiri untuk terus berusaha dan berkembang dari situasi atau keadaan yang kurang menguntungkan bagi dirinya.

Peneliti melakukan wawancara singkat kepada dua responden yang pernah mengisi kuesioner *online* peneliti. Peneliti mendapatkan dua jawaban yang berbeda dari kedua responden. Responden pertama ketika di berikan pertanyaan mengenai “Apakah anda mengalami stres kerja diakibatkan pekerjaan atau faktor diri sendiri?” menjawab “Sebetulnya saya mengalami stres diakibatkan dari dorongan diri saya sendiri dan harus menunjukkan profesionalitas terhadap segala tugas yang ada”. Responden kedua memberikan jawaban yang berbeda dengan responden pertama bahwa dirinya mengonfirmasi bahwa dirinya mengalami stres kerja diakibatkan pekerjaan yang ada. dari kedua jawaban tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pada ketiga aspek stres kerja menurut Robbins & Judge tidak selalu efektif dan dapat diartikan karena kelelahan pada umumnya. Peneliti perlu menekankan bahwa dalam penelitian ini fokus kepada pekerja industri kreatif yang mengalami stres kerja diakibatkan pekerjaan yang ada.

Dilansir melalui penelitian sebelumnya yang ditulis oleh Putri & Sary (2020) dikatakan bahwa jika stres kerja yang tinggi maka pekerja memiliki kinerja pekerjaan yang menurun tetapi jika stres kerja yang dialami rendah maupun sedang maka pekerja memiliki kinerja pekerjaan yang meningkat. Peneliti pun menemukan perbedaan diawal *preliminary* dengan pengambilan data penelitian. Peneliti saat melakukan *preliminary* di awal dalam kondisi pandemi covid-19 dengan protokol kesehatan yang ketat bahkan adanya himbauan *social distancing* yang membuat peneliti menemukan bahwa pekerja industri kreatif dalam keadaan stres kerja yang tinggi. Perbedaan itu muncul ketika peneliti melakukan pengambilan data dengan menyebar tautan *google form* dan *hard copy* dikarenakan pemerintah Indonesia yang melihat data bahwa angka covid-19 mulai menurun yang membuat pemerintah Indonesia bahkan presiden Indonesia yaitu Pak Jokowi mulai berani mengambil keputusan terhadap masyarakat untuk melonggarkan aturan pembatasan terhadap pencegahan pandemi covid-19 (KEMKES, 2022) Bukti yang diberikan oleh pemerintah atas pelonggaran pembatasan terhadap pencegahan pandemi ini yaitu masyarakat diperbolehkan untuk membuka masker di ruang terbuka dengan catatan masyarakat wajib melaksanakan vaksinasi covid-19 secara lengkap. Pelonggaran terhadap aturan pencegahan pandemi ini membuat masyarakat memanfaatkan

kesempatan tersebut dengan melakukan berbagai coping stres seperti pergi ke luar kota atau ke luar negeri. Peneliti menemukan bahwa para responden melakukan coping dengan melakukan bermain game maupun melihat sosial media di *handphone*, istirahat seperti duduk santai atau rebahan, melakukan hobi yang digemari oleh pelaku industri kreatif itu sendiri seperti olahraga, dan bahkan mendengarkan musik untuk mejernihkan hati dan pikirannya sendiri. Tentu apa yang mereka lakukan sama halnya dengan teori Robbins & Judge (2018) pada bukunya yang berjudul *Organizational Behavior* (18th Edition) yaitu bagaimana cara individu bisa mengelola stres mereka yaitu dengan pendekatan individu dan pendekatan secara organisasi. Pendekatan individu atau dirinya sendiri dapat dikelola dengan baik dengan latihan fisik seperti aerobik, jalan kaki, lari pagi, berenang, dan bersepeda. Kegiatan-kegiatan yang dibahas dapat membuat individu mengurangi rasa stres terhadap fisiologisnya dan dapat membantu memulihkan dari stres lebih cepat.

Menurut Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020) mengatakan bahwa dengan adanya peningkatan kemampuan dalam melakukan coping emosi maka tingkat stres yang dirasakan bisa menurun sehingga bisa mengalami sehat dalam mental. Dengan dibuktikan bahwa para pelaku industri kreatif sudah melakukan coping stres tadi seperti melaksanakan *refreshing*, melakukan segala hobi atau kegiatan yang dapat melepaskan stres negatif, dan selalu bersyukur kepada hidup ini disetiap situasi maupun kejadian yang ada, maka terdapat kecenderungan penurunan tingkat stress kerja. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab mengapa terdapat perbedaan hasil antara *preliminary researched* dengan temuan peneliti.

Perbedaan hasil yang ditemukan peneliti bahwa kondisi stress para pelaku bisnis industri kreatif yang sudah mengarah ke sedang dan rendah juga disebabkan oleh kebijakan dan dukungan pemerintah. Kondisi bisnis industri kreatif pada masa pandemi covid-19 memiliki tantangan yang besar dikarenakan pekerja industri kreatif harus merubah sistem penjualan yang biasanya dilakukan secara luring maka harus dilakukan secara daring terlebih banyaknya pelaku industri kreatif mengalami kerugian diakibatkan tidak mengerti bagaimana cara menjual produk atau jasa

melalui sistem daring yang membuat bisnis mereka mengalami gulung tikar (Marseto, 2021). Hal inilah yang ditemukan peneliti dalam penelitian awal, dimana para pekerja industri kreatif menjadi cemas bahkan khawatir terhadap bisnisnya sehingga menyebabkan stress kerja. Akan tetapi, jika dilihat melalui penelitian sebelumnya yaitu Marseto (2021), mengatakan bahwa pemerintah khususnya Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif/Badan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Kemenparekraf) atau Bapak Sandiaga Salahuddin Uno memberikan bimbingan kepada pekerja industri kreatif yaitu mengajarkan bagaimana cara memanfaatkan teknologi dan informasi yang ada. Dukungan pemerintah melalui pembimbingan dari Kemenparekraf kepada para pelaku industri dalam menjalankan bisnisnya menjadi salah satu media untuk menurunkan tingkat stress. Hal ini didukung dengan pernyataan Robbins & Judge (2018) bahwa ketika individu diwadahi dengan suatu dukungan atau bantuan terhadap sumber stresnya, maka terdapat kecenderungan terjadinya penurunan tingkat stress.

Robbins & Judge (2018) membagi stres kerja menjadi 3 aspek yaitu aspek fisiologis, aspek psikologis dan aspek perilaku. Setiap aspek-aspek yang disebutkan sering dialami oleh pekerja-pekerja yang ada seperti otot kaku, merasa lebih cepat lelah, gangguan pada tidur, iritasi mata, prokrastinasi, mudah marah, pesimis dan contoh-contoh lainnya. Pekerja industri kreatif menurut Sinaga & Zaluchu (2017) ialah orang yang melakukan pekerjaan dengan menjual kreativitas maupun jasa yang dapat diberikan kepada pembeli ataupun pengguna. Industri kreatif sendiri memiliki banyak jenisnya seperti periklanan, arsitektur, pasar barang seni, kerajinan, desain, *fashion*, fotografer, *game*, seni musik, seni pertunjukkan, penerbitan & pencetakan, teknologi informasi, pariwisata, *broadcasting*, riset & pengembangan, dan kuliner. Peneliti melakukan penelitian terhadap 5 jenis industri kreatif saja yaitu seni pertunjukkan, pariwisata, *fashion*, kerajinan, dan kuliner. Orang-orang kebanyakan akan mencoba ataupun mempelajari peluang bisnis sebelum mengeksekusi rencana yang sudah dibuat.

Peneliti juga melakukan kategorisasi secara khusus terhadap setiap aspek-aspek stres kerja yang ada sesuai pada tabel 4.11 kategorisasi berdasarkan aspek fisiologis didapatkan oleh peneliti bahwa mayoritas partisipan tergolong sedang

sejumlah 26 responden (33,8%). Pada tabel 4.12 kategorisasi berdasarkan aspek psikologis didapatkan oleh peneliti bahwa mayoritas partisipan tergolong sedang sejumlah 29 responden (37,7%). Peneliti juga ingin menunjukkan pada tabel 4.13 kategorisasi berdasarkan aspek perilaku didapatkan bahwa mayoritas partisipan tergolong sangat rendah dengan jumlah 37 responden (48,1%). Hal ini dapat terjadi menurut teori Robbins & Judge (2018) dikarenakan seseorang yang memiliki tingkat stres kerja diakibatkan karena stres yang berlebihan seperti meningkatnya detak jantung, tingkat pernapasan, bahkan tekanan darah. Hal lainnya dapat terjadi dikarenakan tingkat pekerjaan yang tinggi yang berhubungan dengan kesejahteraan emosi yang rendah dan jika individu mengalami stres yang berlebihan dapat menghasilkan pula performa yang kurang bagus. Dari hasil yang didapatkan pada tabel 4.10 dapat disimpulkan bahwa pekerja industri di Indonesia mengalami stres yang sedang yang diartikan bahwa meskipun mereka mengalami stres kerja tetapi mereka dapat melakukan pekerjaan tersebut dengan baik.

Data-data skala stres kerja yang sudah diolah baik secara umum maupun dibahas melalui per aspeknya, ditemukan hal yang unik dari data yang ada. dilihat melalui tabel 4.10 hingga 4.13 yang membahas mengenai kategorisasi stres kerja secara umum sampai setiap aspek dapat ditemukan bahwa mengalami keunikan dalam angka data. Jika dilihat dengan secara umum, data yang ditampilkan mendapatkan hasil bahwa stres kerja dominan berada di tingkat kategorisasi sedang. Data pada setiap aspek stres kerja memiliki perbedaan yang menonjol dibandingkan secara umum yaitu dapat dilihat bahwa pada aspek fisiologis mengalami peningkatan di kategorisasi tingkat tinggi hingga sangat tinggi dan aspek psikologis yang mengalami peningkatan juga di kategorisasi tingkat tinggi. Peneliti berpendapat bahwa angka data berdasarkan setiap aspek stres kerja pada pekerja di bidang industri mengalami stres kerja yang didominasi pada aspek fisiologis dan aspek psikologis sedangkan aspek perilaku dibuktikan dengan data bahwa hasilnya di tingkat sangat rendah. Hal ini cukup unik jika dikaitkan secara umum dan setiap aspeknya yang berarti pekerja industri kreatif mengalami stres kerja di tingkat sedang yang berdampak pada aspek fisiologis dan aspek psikologis mereka dari pekerjaan yang ada.

Pada tabel 4.17 kategorisasi berdasarkan data demografis jenis industri didapatkan bahwa dalam penelitian ini dibagi menjadi 5 jenis industri yaitu didapatkan oleh peneliti bahwa seni kerajinan mayoritas partisipan tergolong sedang sejumlah 5 responden (6,5%), peneliti menemukan bahwa *fashion* mayoritas partisipan tergolong sedang sejumlah 3 responden (3,9%), peneliti melihat mayoritas partisipan pada pariwisata tergolong sedang sejumlah 4 responden (5,2%), pada seni pertunjukkan dilihat bahwa mayoritas partisipan tergolong rendah sejumlah 3 responden (3,9%), dan kuliner mayoritas partisipan tergolong sedang sejumlah 24 responden (31,2%). Peneliti membahas mengenai pekerja industri kreatif di kuliner dan dapat ditunjukkan dari data bahwa pekerja di bidang kuliner mengalami tingkat sedang terhadap stres kerja yang dialami. Berdasarkan survei yang diambil dari Gabungan Pengusaha Industri Makanan dan Minuman Indonesia (GAPMMI) yang dikutip dari penelitian sebelumnya menurut Septiningrum (2021) berpendapat bahwa pekerja kuliner mengalami stres kerja dikarenakan masa pandemi covid-19 yang dihimbau oleh pemerintah untuk tidak diperbolehkan orang untuk makan ditempat dan harus mengurangi kapasitas waktu sebanyak 50 persen. Dengan ini industri kuliner mengalami kemunduran, tetapi seiring waktu dapat dilihat bahwa banyak kuliner bermunculkan ide kreativitas dengan menjual makanan beku yang dijual kepada konsumen dikarenakan kebanyakan konsumen yang banyak beralih membeli bahan-bahan makanan dan memasak sendiri dibandingkan beli di restoran. Pada jenis industri kreatif kerajinan yang mayoritas sedang dalam mengalami stres kerja didapatkan bahwa pekerja di bidang kerajinan mengalami kesulitan terhadap penjualan barang dagangannya yang biasanya ditargetkan kepada turis lokal maupun turis asing. Hal ini tersebut dapat berkaitan pula dengan bidang pertunjukkan, pariwisata dan kuliner dimana mereka sangat membutuhkan turis lokal maupun turis asing dimana produk atau jasa mereka dapat dikenal oleh orang-orang yang ingin melihat atau bepergian maupun menikmati kuliner yang ada. bidang pariwisata ditingkat sedang dalam stres kerja juga dialami dikarenakan kondisi dunia yang dilanda pandemi covid-19 pada akhir tahun 2019 membuat seluruh dunia mengalami *lockdown* atau pembatasan dalam bepergian ke luar maupun dalam negeri. Tahun 2022 dengan bukti menurunnya angka covid-19

dibandingkan tahun sebelumnya membuat beberapa negara sudah menerima turis-turis asing untuk datang ke negaranya dengan catatan tetap mematuhi protokol kesehatan yang ada. Bidang *fashion* mengalami tingkat sedang dalam stres kerja dikarenakan banyaknya orang yang lebih mementingkan kebutuhan penting dibandingkan membeli pakaian diakibatkan kebutuhan yang paling penting ialah bahan-bahan makanan dibandingkan membeli beberapa pakaian. Seiring berjalannya waktu, orang-orang mulai melihat kondisi covid-19 ini dan mulai memberanikan diri untuk menghibur mereka sendiri dengan bepergian ke tempat wisata atau membeli pakaian. Bidang *fashion* pun selalu memberikan beberapa ide dan kreativitas yang dituangkan didalam desain baju yang ada yang membuat beberapa orang suka dan tertarik untuk kembali lagi. Maka dari itu Peneliti dapat disimpulkan bahwa dari kelima jenis industri kreatif awalnya mengalami penurunan diakibatkan kondisi dunia yang sedang tidak baik-baik saja yang membuat pekerja industri kreatif mengalami stres kerja seperti kelelahan dalam psikologis, fisiologis, dan perilaku yang tampak. Hal ini terjadi dikarenakan setiap jenis industri yang diteliti mengalami rasa kelelahan pada fisiologis maupun psikologisnya seperti sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, kecemasan, prokrastinasi, kebosanan (Robbins & Judge, 2018). Seiring berjalannya waktu dapat dilihat kembali bahwa dunia berusaha memulihkan negaranya masing-masing dengan membangkitkan perekonomian negara khususnya Indonesia yang dipimpin oleh Bapak Sandiaga Uno yang mempromosikan Bali sebagai destinasi wisata kesehatan di forum dialog resmi G20. Dengan ini Bapak Sandiaga Uno mengharapkan bahwa dengan adanya pertemuan G20 yang diselenggarakan di Bali pada tanggal 15-16 November 2022 bisa meningkatkan Kawasan Ekonomi Khusus Sanur (Megapolitan, 2022).

Pada tabel 4.14 kategorisasi berdasarkan data demografis jenis kelamin dibuktikan oleh peneliti dengan data bahwa laki-laki mayoritas mengalami tingkat sedang pada stres kerja. Laki-laki mengalami tingkat sedang pada stres kerja dikarenakan adanya tanggung jawab yang dimiliki sebagai laki-laki untuk mencari nafkah dalam menghidupi dirinya maupun keluarga yang dimiliki yang dapat berkaitan nanti terhadap data demografis status pernikahan. Laki-laki dipandang sebagai makhluk hidup yang giat akan bekerja dan mereka sebagai tulang punggung

dalam hidup ini. Perempuan mayoritas di tingkat sedang pula dengan frekuensi 15 responden (19,5%). Perempuan mengalami stres kerja dikarenakan bekerja pula demi mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan diri dan bahkan dapat kondisi dimana mereka terpaksa harus bekerja demi keluarga atau dirinya sendiri. Dari jenis kelamin sendiri dapat dilihat menggunakan aspek dari Robbins & Judge (2018) yaitu aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku yang dimiliki berbeda. Laki-laki yang condong bertenaga dan memiliki fisik yang lebih bagus dibandingkan perempuan yang menjadi salah satu alasan bahwa laki-laki terkadang yang mencari nafkah. Tetapi perempuan juga dapat melakukan pekerjaan tersebut dengan mengandalkan kepiatarannya dengan menyelesaikan pekerjaan menggunakan pemikiran yang cerdas dibandingkan laki-laki yang terkadang menggunakan fisik dalam penyelesaian pekerjaan. Dapat disimpulkan bahwa laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat sedang pada stres kerja bahwa meskipun mereka mengalami stres kerja, mereka dapat menyelesaikan segala tuntutan pekerjaan dengan baik dan benar. Pada tabel 4.15 kategorisasi berdasarkan data demografis status pernikahan ditemukan oleh peneliti bahwa dalam penelitian ini menikah dengan tingkat mayoritas sedang dengan frekuensi 13 responden (16,9%). Menikah juga menjadi salah satu alasan bahwa laki-laki bisa mengalami tingkat stres kerja yang sedang dan bahkan data mengatakan bahwa di tingkat sedang pada menikah juga sama yang dapat disimpulkan bahwa laki-laki mengalami tingkat sedang pada stres kerja dikarenakan laki-laki berusaha menghidupi bahkan menafkahi keluarga yang dibentuk agar keluarga yang dibangun sejahtera. Laki-laki memberikan segala upayanya demi mempertahankan keluarga yang membuat laki-laki mengalami stres kerja di tingkat sedang. Peneliti menemukan alasan bagi status pernikahan yaitu yang belum menikah dan didapatkan bahwa mereka sedang berusaha dalam mengumpulkan uang sesuai dengan kebutuhan maupun tujuan yang ingin dicapai.

Hasil-hasil data penelitian yang sudah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa pekerja industri kreatif mengalami stres kerja yang sedang diakibatkan kelelahan yang dirasakan dalam berbagai aspek yang ada yaitu aspek fisiologis, psikologis, perilaku, dan kondisi kesehatan dunia. Peneliti menemukan bahwa pekerja industri kreatif mengalami tingkat stres kerja sedang. Pekerja Industri

Kreatif di Indonesia meskipun dilanda akan suatu masalah, tetapi mereka dapat merubah stres yang didapatkan diolah menjadi motivasi bagi mereka untuk menjadi lebih baik. Dapat dilihat bahwa stres pada pekerja di Industri kreatif mengalami di tingkat sedang tetapi mereka segera menemukan solusi atau ide yang cemerlang agar mereka dapat menghasilkan kembali penghasilan yang menguntungkan.

Berdasarkan hasil data penelitian yang sudah dilaksanakan maka, peneliti mengerti bahwa penelitian yang dilakukan memiliki keterbatasan yang ada agar peneliti selanjutnya dapat melakukan dengan baik jika memilih topik yang sama. Peneliti selanjutnya dapat mencari jumlah responden pekerja industri kreatif dalam penelitian stres kerja sebanyak mungkin sekitar 100 atau 150 responden keatas agar penelitian selanjutnya mendapatkan gambaran studi deskriptif kuantitatif stres kerja yang semakin jelas.

5.2 Kesimpulan

Berlandaskan dari penelitian yang peneliti lakukan, stres kerja yang dimiliki oleh pekerja industri kreatif termasuk dalam golongan sedang dengan jumlah 38 responden atau sebesar 49,4%. Hal ini dapat terjadi diakibatkan pekerja industri kreatif yang mengalami stres kerja akibat rasa lelah pada tuntutan pekerjaan yang tinggi bahkan kondisi kesehatan dunia seperti endemi covid-19. Dapat dilihat dari satu per satu aspek stres kerja, terjadi pada aspek fisiologis dengan mayoritas sedang dengan jumlah 26 responden atau sebesar 33,8%. Pada aspek Psikologis dengan mayoritas sedang dengan jumlah 29 responden atau sebesar 37,7%. Dan aspek terakhir yaitu aspek perilaku dengan mayoritas sangat rendah dengan jumlah 37 responden atau sebesar 48,1%. Pada data status pernikahan dan jenis kelamin dapat ditarik kesimpulan pula bahwa orang yang sudah menikah juga mengalami tingkat stres kerja yang sedang demi menghidupi perkembangan keluarga yang dibangun. Dengan terjadinya hasil data yang sudah didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja pada pekerja industri kreatif muncul diakibatkan rasa kelelahan.

5.3 Saran

Berlandaskan dari penelitian yang dilaksanakan dengan variabel “stres kerja” maka, terdapat saran-saran yang diberikan yaitu:

1. Bagi Informan Penelitian:

a. Bagi Pekerja di Bidang Industri Kreatif Pada Tingkat Stress Sedang Mengarah ke Rendah

Peneliti menyarankan kepada pekerja industri kreatif untuk mempertahankan kemampuan manajemen stress maupun melakukan *coping stress* atau melepas stres negatif dengan melakukan hobi atau kegemaran yang dimiliki. Peneliti juga memberikan saran kepada pekerja industri kreatif untuk harus tetap waspada, fokus, bahkan bersyukur terhadap bisnis yang dijalani bisa berjalan dengan baik.

b. Bagi Pekerja di Bidang Industri Kreatif Pada Tingkat Stress Tinggi dan Sangat Tinggi

Melewati penelitian yang sudah dilaksanakan, peneliti mengharapkan bagi setiap pekerja industri kreatif di seluruh Indonesia dapat melepaskan rasa stres kerja yang tinggi dengan menerapkan arah tujuan yang kita inginkan. Arah tujuan dapat menjadi salah satu cara agar individu dapat mengetahui apa yang harus dilakukan. Peneliti berpendapat pula bahwa pelaku industri kreatif harus memiliki sikap adaptif dengan memiliki keinginan untuk belajar memanfaatkan teknologi dan informasi yang ada, pelaku industri kreatif dapat melakukan kolaborasi pula terhadap brand-brand lainnya yang membuat industri kreatif yang dibangun bisa berjalan dengan satu tujuan, dan terakhir yaitu pelaku industri kreatif harus selalu meningkatkan kompetensi dan fleksibilitas dengan melatih ide kreativitas serta inovasi yang dimiliki.

2. Bagi Pekerja Industri Kreatif

Peneliti mengharapkan agar pekerja industri kreatif dapat melakukan evaluasi ulang selama 3 bulan, 6 bulan, atau 1 tahun mengenai bisnis yang sedang dijalankan seperti pembukuan mengenai pemasukan, pengeluaran, rugi-laba, *training* kepada karyawan, SOP atau peraturan

perusahaan/organisasi dan lainnya. Dengan evaluasi yang sudah diketahui maka dapat dianalisis dan dipelajari apa saja kekurangan yang perlu diperbaiki. Tetapi kita harus bisa juga memiliki rasa bersyukur terhadap keadaan yang sudah didapatkan dan menjalankan segalanya dengan fokus bahkan sungguh-sungguh.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil topik yang serupa, peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat mencari responden dengan giat dan sungguh-sungguh pula terlebih agar dapat menggambarkan hasil data yang sudah didapat. Dan juga perlu diingatkan untuk selalu teliti dalam pengecekan ulang data-data yang sudah didapatkan maupun diolah dikarenakan adanya data yang terisi dua kali serta menggunakan nama lengkap atau panggilan dan jangan memperbolehkan untuk mengisi inisial. Perlunya memasukan email atau nomor *handphone* demi mengonfirmasi jawaban yang responden berikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja pressindo.
- Alodokter. (2022). 5 fakta hormon kortisol yang perlu diketahui [Online]. <https://www.alodokter.com/5-fakta-hormon-kortisol-yang-wajib-dibaca>
- Amriana, H. (2019). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja pegawai pada kantor bank sulsebar cabang baru. *Meraja Journal*, 2(1). DOI: <https://doi.org/10.33080/mrj.v2i1.23>
- Atmojo, C. T., & Sulistyowati, S. N (2021). Kreativitas pelaku industri ekonomi kreatif kabupaten jombang di masa pandemi covid-19 perspektif strategi promosi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 15(2) 267 – 277. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPE/article/view/26790>
- Angwen, D. G. (2018). Hubungan antara lingkungan fisik dan beban kerja dengan stres kerja pada PT panggung electric citrabuana. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2). <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/941>
- Ansori, R. R. & Martiana, T. (2017) Hubungan faktor karakteristik individu dan kondisi pekerjaan terhadap stres kerja pada perawat gigi. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1). DOI: <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.75-84>
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- BBC News. (2021). *Asal covid-19: Apakah kita perlu tahu dari mana asal virus corona ini?* [Online]. <https://www.bbc.com/indonesia/dunia-57590872>
- Berita Satu. (2021). *Survei: 2 dari 5 karyawan alami stres akibat pekerjaan* [Online]. <https://www.beritasatu.com/nasional/858995/survei-2-dari-5-karyawan-alami-stres-akibat-pekerjaan>
- Bisnis.com. (2020). *Psikolog: Karyawan yang stres cenderung meningkat* [Online]. <https://bali.bisnis.com/read/20200311/538/1211905/psikolog-karyawan-yang-stres-cenderung-meningkat>
- BPS. (2020). *Tenaga kerja* [Online]. <https://www.bps.go.id/subject/6/tenaga-kerja.html#subjekViewTab1>
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan Islami dan psikologis. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1). DOI: <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- CNBC Indonesia. (2022). *Jokowi izinkan warga lepas masker, ini penjelasan lengkapnya* [Online]. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20220517171322-4-339601/jokowi-izinkan-warga-lepas-masker-ini-penjelasan-lengkapnya>
- Halodoc. (2021). *Terlalu sering stres sebabkan 6 penyakit ini* [Online]. <https://www.halodoc.com/artikel/terlalu-sering-stres-sebabkan-6-penyakit-ini>

- Hasan, M., Noercahyo, A., Rani, A. E., Salshabilla, N. A., & Izzati, S. N. (2021). Pengembangan ekonomi kreatif sektor umkm di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ekonomi Pendidikan dan Kewirausahaan*, 9(2). <https://doi.org/10.26740/jepk.v9n2.p125-138>
- Hidajat, R., Wulandari, S., Astut, Y. N., & Hasyimy, M. A. (2020). Pekerja seni yang terdampak pandemi covid-19 pada sektor industri kreatif di Indonesia. *Jurnal IMAJI*, 18(2), 121 - 128. doi:<https://doi.org/10.21831/imaji.v18i2.31278>
- Irawan, D. H., & Rahayu, A. (2019). Kepribadian *hardiness* dan optimisme hubungannya dengan *subjective well being* pemulung barang bekas di kecamatan duren sawit Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH HUMANIORA*, 3(3). <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/676>
- IVOOX. (2019). *Pekerja kreatif dan media rentan jam kerja panjang* [Online]. <https://ivoox.id/pekerja-kreatif-dan-media-rentan-jam-kerja-panjang/>
- JawaPos. (2021). *Akibat pandemi, tingkat stres masyarakat Indonesia naik jadi 75 persen*[Online]. <https://www.jawapos.com/kesehatan/06/10/2021/akibat-pandemi-tingkat-stres-masyarakat-indonesia-naik-jadi-75-persen/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Transisi pandemi ke endemi: Diperbolehkan tidak memakai masker di ruang terbuka*[Online]. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22051800001/transisi-pandemi-ke-endemi-diperbolehkan-tidak-memakai-masker-di-ruang-terbuka.html>
- Khairunnisa, f., Priyatama, A. N., & P. A. (2018). Hubungan antara *hardiness* dan kecerdasan emosi dengan kepuasan kerja pada karyawan *head office* PT. Nakamura Surakarta. *Jurnal Wacana Psikologi*, 10(2). <https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/128>
- Kobasa S. C. O., Maddi S. R., Puccetti M. C., & Zola M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(5), 525-533. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(85\)90086-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90086-8).
- Kominfo. (2021). *Industri kreatif mampu hadapi tantangan pandemi* [Online]. <https://www.kominfo.go.id/content/detail/35905/industri-kreatif-mampu-hadapi-tantangan-pandemi/0/berita>
- Kominfo. (2021). *Pemerintah terus dorong pengendalian laju penyebaran covid-19* [Online]. <https://www.kominfo.go.id/content/detail/36050/pemerintah-terus-dorong-pengendalian-laju-penyebaran-covid-19/0/berita>
- Kompas. (2019). *Pekerja industri media dan kreatif cenderung stres karena kurang istirahat* [Online]. https://www.kompas.id/baca/utama/2019/02/09/pekerja-industri-media-dan-kreatif-cenderung-stres-karena-kurang-istirahat?utm_source=kompasid&utm_medium=bannerregister_meteredpay

wall&utm_campaign=metered_paywall&utm_content=https%3A%2F%2Fwww.kompas.id%2Fbaca%2Futama%2F2019%2F02%2F09%2Fpekerja-industri-media-dan-kreatif-cenderung-stres-karena-kurang-istirahat&status=sukses_login&status_login=login

Kompas. (2020). *Survei PPM manajemen: 80 persen pekerja mengalami gejala stres karena khawatir kesehatan* [Online]. <https://money.kompas.com/read/2020/06/05/133207026/survei-ppm-manajemen-80-persen-pekerja-mengalami-gejala-stres-karena-khawatir>

Kompas. (2021). Ini 2 Subsektor ekonomi kreatif yang tumbuh di tengah pandemi covid-19 [Online]. <https://money.kompas.com/read/2021/07/07/085900926/ini-2-subsektor-ekonomi-kreatif-yang-tumbuh-di-tengah-pandemi-covid-19>

Kompas. (2022). *Update 14 februari 2022: Bertambah 36.501 orang, kasus Covid-19 di Indonesia capai 4.844.279* [Online]. <https://nasional.kompas.com/read/2022/02/14/17281981/update-14-februari-2022-bertambah-36501-orang-kasus-covid-19-di-indonesia>

Kompas. (2022). *Aturan jam kerja menurut undang-undang* [Online]. <https://nasional.kompas.com/read/2022/04/14/02000031/aturan-jam-kerja-menurut-undang-undang?page=all>

Kontan. (2022). *Vaksin booster jadi syarat mudik lebaran, ini cara pemerintah cek pemudik* [Online]. <https://nasional.kontan.co.id/news/vaksin-booster-jadi-syarat-mudik-lebaran-ini-cara-pemerintah-cek-pemudik>

KSI Indonesia. (2021). *Pelaku ekonomi kreatif layu di masa pandemi* [Online]. <https://www.ksi-indonesia.org/id/wawasan/detail/2501-pelaku-ekonomi-kreatif-layu-di-masa-pandemi>

Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptojojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 6(1). <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/55253>

Marseto. (2021). Nasib ekonomi kreatif pada saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Ekonomi Pembangunan*, 16(2). <http://repository.upnjatim.ac.id/2591/>

Megapolitan. (2022). *Sandiaga Uno promosikan Bali sebagai destinasi wisata kesehatan* [Online]. <https://megapolitan.antaranews.com/berita/219965/sandiaga-uno-promosikan-bali-sebagai-destinasi-wisata-kesehatan>

Murni, S. W., Nurdin, S., & Bustamam, N. 2019. Identifikasi masalah stres kerja karyawan dan upaya penanggulangnya (Studi pada PT.PLN (Persero) Area Banda Aceh). *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 4(1). <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/suloh/article/view/14166>

Muslim, M. (2020). *Manajemen stress pada masa pandemi covid-19*. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201. <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/view/205>

- Nelsen, K., L., & Sahrani, R. (2021). Fear of covid-19 pada karyawan yang bekerja secara luring selama pandemi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2). DOI:10.24912/jmishumsen.v5i2.10940.2021
- Onibala, A. G., Saerang, I. L., & Dotulong, L. O. H. (2018). Analisis perbandingan prestasi kerja karyawan tetap dan karyawan tidak tetap di kantor sinode gmim. *Jurnal EMBA*, 6(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/emba/article/view/19120>
- Purnomo, R. A. (2016). *Ekonomi kreatif: Pilar pembangunan Indonesia* (cetakan pertama). Surakarta: Ziyad Visi Media.
- Putri, V. S., & Sary, F. P. (2020). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan (Studi pada PT lestari busana anggung mahkota di bagian produksi). *Jurnal Mitra manajemen*, 4(2). DOI: <https://doi.org/10.52160/ejmm.v4i2.339>
- Ratnawulan, T. (2018). Perkembangan dan tahapan penting dalam perkembangan. *Journal of Special Education*, 4(10). <http://ojs.uninus.ac.id/index.php/Inclusi/article/view/406>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational behavior* (18th edition). New York: Pearson Education
- Sanjaya, B. (2021). Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan kerja karyawan dengan dukungan sosial sebagai variabel moderasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(3). DOI: <https://doi.org/10.26740/jim.v9n3.p886-895>
- Septiningrum, L. D. (2021). Manajemen strategi untuk meningkatkan penjualan food and beverage di era pandemi covid 19. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Inovasi Universitas SAM Ratulangi*, 8(1). Doi: <https://doi.org/10.35794/jmbi.v8i1.32638>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: ALFABETA
- Sinaga, N. A., & Zaluchu, T. (2021). Perlindungan hukum hak-hak pekerja dalam hubungan ketenagakerjaan di Indonesia. *Jurnal Teknologi Industri*, 6. <https://journal.universitassuryadarma.ac.id/index.php/jti/article/view/754>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan.
- Wulandari, E.G., & Wijono, S. (2020). Stres kerja dengan produktivitas kerja karyawan di PT Politama Pakindo Ungaran. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(1). DOI : <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i1.5002>
- Zulfa, N. A. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja. UAD: Biro Kemahasiswaan dan Alumni. <https://bimawa.uad.ac.id/bimawa-prosiding-seminar-nasional-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-stres-kerja-oleh-nadia-afina-zulfa/>