

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Corona Virus Disease 2019 atau covid-19 ialah virus berbahaya yang menyerang pola pernapasan manusia yang berawal di pasar daerah Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019 dan mulai menyebar ke berbagai negara terutama Indonesia pada bulan juni 2021 (BBC NEWS, 2021). Virus ini bahkan bermutasi dengan berbagai varian seperti alpha, beta, delta, omicron, dan lainnya yang membuat dunia memakai masker serta menjaga jarak terhadap sesama demi tidak menularkan kepada orang lain. Penyebaran covid-19 di Indonesia mengalami perubahan secara terus-menerus, pada bulan Februari 2022 tanggal 14, data satgas penanganan covid mendapatkan bahwa terdapat 36.501 kasus baru covid-19. Berdasarkan berita dari Kompas.com (14 Februari 2022) tertulis bahwa kasus corona berawal dari bulan Maret 2020 sampai bulan Februari 2022 mengalami penambahan di Indonesia sebanyak 4.844.279 kasus dan banyak yang sembuh tetapi ada yang tutup usia karena virus tersebut.

Pemerintah harus mengerahkan segalanya melalui inspirasi, tenaga, bahkan waktu demi mencegah penambahan kasus baru covid-19 di Indonesia. Pemerintah perlu memberikan tindakan yang tegas terhadap masyarakatnya agar terjadinya kerjasama dalam menghentikan penyebaran virus ini. Pemerintah perlu melakukan evaluasi setiap harinya mengenai bagaimana mereka memberikan kesejahteraan dan keamanan dalam kesehatan di Indonesia. Airlangga Hartanto (KOMINFO,2021) memberi pendapat pribadinya bahwa pemerintah perlu melihat segala situasi maupun kondisi secara luas terhadap pandemi covid-19 ini. Pemerintah perlu waspada terhadap segala pilihan dan kebijakan yang dibuat agar tidak ada satu sisi yang dirugikan. Hidajat, R., Wulandari, S., Astut, Y. N., & Hasyimy, M. A. (2020) mengemukakan bahwa : “Kebijakan pemerintah Republik Indonesia untuk mengatasi persebaran Covid-19 mulai terasa mengganggu stabilitas usaha dan kreativitas para pekerja seni di lingkungan industri kreatif” (p.122).

Pekerja di lingkungan industri kreatif mengalami penurunan dalam finansial diakibatkan kebijakan pemerintah dalam memaksa masyarakat untuk tidak dapat berinteraksi sosial. Terlebih pekerja di bidang industri kreatif mengalami pukulan yang berat dalam memberikan sandang, pangan serta membayar pajak dalam papan terhadap keluarga maupun diri sendiri. Kenaikan harga komoditas di Indonesia mulai meningkat terlebih dampak beruntun yang dialami oleh pekerja di bidang industri membuat pekerja mengalami kesusahan. Perasaan-perasaan yang dialami pekerja menjadi tertekan bahkan mengalami kelelahan dalam mencari nafkah di dunia yang keras ini. Perasaan yang dialami oleh pekerja dapat dikenal sebagai stres kerja.

Pandemi ini membuat pekerja-pekerja di Indonesia mengalami stres kerja dikarenakan sisi psikologis pekerja yang belum merata di Indonesia bahkan beberapa pekerja tidak mendapatkan kepedulian akan kesehatan di perusahaannya. Wullan Gallacher pada konferensi pers virtual menyebutkan data survei melalui *Mercer marsh Benefit* (MMB) bahwa sebanyak dua dari lima karyawan Indonesia mengalami stres kerja di situasi pandemi covid-19 ini. Rata-rata tingkat stres pekerja di Asia 51% dengan tingkat stres pekerja di dunia dengan persentase 50% (Berita Satu, 2021).

Pemerintah tetap menghimbau masyarakat Indonesia untuk tetap mengikuti protokol kesehatan yang sudah dianjurkan oleh WHO maupun pemerintah sendiri. Presiden Joko Widodo memberikan kesempatan dengan memperbolehkan masyarakatnya untuk mudik lebaran di tahun 2022 ini. Kesempatan ini membuat masyarakat ingin pulang kampung untuk menemui keluarga yang sudah lama dinantikan atau masyarakat yang ingin liburan pada tanggal 29 Maret 2022 sampai dengan 6 Mei 2022. Presiden Joko Widodo selaku presiden Indonesia memberitahukan juga bahwa ada syarat untuk dapat mengikuti kesempatan ini dengan menyelesaikan dua kali vaksinasi serta vaksin booster demi memperkuat kekebalan tubuh (KONTAN, 2022). Hal ini membuat pandemi covid-19 dapat berubah menjadi endemi atau dapat dikatakan Indonesia berusaha masuk ke masa transisi terlebih diketahui bahwa kasus covid-19 menurun.

Karyawan yang berada diambang kebimbangan seperti membutuhkan finansial untuk diri maupun keluarga diharuskan bekerja tetapi, jika dirinya tidak berproduktif dalam mencari pangan untuk sehari-hari sangatlah tersiksa karena kasus covid-19 yang selalu meningkat. Permasalahan-permasalahan yang dialami oleh pekerja dibidang industri kreatif ialah mengalami penurunan dalam menjual produksinya yang membuat pekerja menghabiskan biaya lebih untuk usahanya seperti membayar sewa tempat, gaji karyawan dan listrik maupun air (Hasan, M., Noercahyo, A., Rani, A. E., Salshabilla, N. A., & Izzati, S. N. ,2021). Permasalahan yang bisa dianggap serius bagi pekerja industri kreatif ialah mereka juga berpikiran bahwa pekerjaan yang dilakukan bersifat pekerja informal, tanpa kontrak kerja, maupun dianggap kerja pribadi tetapi hal tersebut salah yang membuat rumit dalam mengurus hal yangerverifikasi dan sertifikasi (KSI Indonesia, 2021). Permasalahan pun mulai muncul pula dikarenakan banyaknya pekerja industri kreatif yang melaksanakan pekerjaannya dengan dagang konvensional atau dagang secara langsung ditengah masa pandemi yang membuat perekonomian perintis usaha atau pekerja industri kreatif mengalami penurunan dalam mendapatkan penghasilan dari hasil jualannya. Dapat dilihat bahwa tidak hanya pandemi covid-19 yang membuat pekerja mengalami kesulitan dalam bertahan hidup tetapi ada permasalahan yang serius lainnya yang menjadi faktor dalam menghadapi hal tersebut.

Permasalahan yang dialami oleh pekerja industri kreatif membuat mereka mengalami stres kerja. Menyadari jika stres kerja yang tinggi maupun selebihnya dapat membuat segala aktivitas dirasa melelahkan terlebih mengalami pukulan realita yang cukup sulit untuk bertahan hidup di dunia ini. Stres kerja memang dibutuhkan disetiap aspeknya untuk memberikan motivasi dirinya untuk melakukan yang terbaik tetapi jika stres yang dialami tinggi maupun lebih akan membuat dampak yang buruk bagi individu. Tentu sebelum masa pandemi covid-19 banyaknya pekerja di berbagai bidang juga mengalami stres kerja dikarenakan banyaknya tuntutan-tuntutan atau lingkungan maupun peraturan yang tidak individu sukai yang akhirnya tidak bisa bertahan dan membuat kinerja menurun. Dilansir melalui bisnis.com (2020) ditemukan bahwa manusia memiliki berbagai

tingkat stres yang dimiliki terlebih bagaimana individu dapat mengelola stres yang dihadapi. Jumlah stres kerja yang dialami karyawanpun meningkat karena tekanan yang diberikan seperti beban kerja yang diberikan terlalu banyak oleh atasan, adanya rivalitas yang terbentuk antar rekan kerja demi mendapat *reward* maupun kenaikan jabatan, kurangnya relasi yang membangun antar rekan kerja dan lingkungan pekerjaan yang tidak mendukung sesama. Stres kerja tidak bisa dianggap hal yang gampang maupun ringan juga karena jika individu maupun kelompok kerja mengalami tahap stres yang tinggi atau bahkan lebih dapat membuat penyakit bermunculan seperti penyakit jantung, obesitas, depresi & kecemasan, cepat tua, sakit kepala, dan diabetes (Halodoc, 2021) Hal ini yang membuat stres kerja harus berada ditahap yang rendah maupun sedang atau cukup.

Pekerja yang mengalami rasa kelelahan akibat pekerjaan maupun situasi yang membuat individu tertekan disebut dengan istilah stres kerja. Fenomena yang ditemukan oleh Saefullah, Listiawati, & Amalia (2017, dalam Wulansari & Wijono, 2020) mengatakan bahwa terjadinya penurunan produktivitas kerja diakibatkan kelelahan dalam bekerja, menerima target dari atasan yang tinggi, tekanan yang ada di lingkungan atau kerjaan, pekerja yang dikejar waktu pengumpulan, dan beban kerja yang berlebihan. Stres kerja menurut Stephen P. Robbins & Timothy A. Judge (2018) mendefinisikan pribadi menghadapi suatu kendala maupun kebutuhan terkait apa yang paling dibutuhkan dan hasil dianggap tidak pasti tapi penting.

Robbins & Judge (2018) mengatakan bahwa stres kerja memiliki tiga aspek yaitu fisiologis adalah terjadinya kelelahan pada fisik manusia diakibatkan tuntutan yang ada. Psikologis adalah individu mengalami kelelahan pada psikologisnya diakibatkan stres yang berkelanjutan. Perilaku adalah individu menunjukkan tingkah laku yang tidak memiliki hubungan terhadap aktivitas yang dilakukan akibat tuntutan yang ada. Karyawan umum perlu mengetahui dan menjaga kesehatan terutama jika kelelahan-kelelahan yang dirasakan berdampak besar bagi kesehatannya. Kelelahan sendiri dapat membuat individu mengalami permasalahan pula terhadap menjalankan aktivitasnya. Individu perlu untuk mengetahui kapan dirinya perlu beristirahat atau berhenti sejenak untuk tidak memaksakan demi menjaga kesehatan. Menurut Gaol (2016, dalam Bunyamin) dikatakan bahwa stres

dianalogikan seperti uang koin yang memiliki dua sisi yang berarti dan jika dikaitkan dengan stres maka sisi pertama dikatakan sebagai *eustress* yang berarti memberikan pengaruh yang baik dan *distress* yang berarti memberikan pengaruh yang kurang baik untuk diri. Maka dari itu, peneliti ingin menjelaskan perbedaan mengenai *eustress* dan *distress*. Menurut Bunyamin (2021) dijelaskan bahwa arti *eustress* adalah hasil respon yang diberikan individu dengan memberikan bahkan menghasilkan yang baik, positif, dan konstruktif bagi diri dalam melakukan segala pekerjaan atau aktivitas yang dijalankan. Berbeda pada stres *eustress*, *distress* menurut Bunyamin (2021) diartikan sebagai stres yang berdampak buruk dikarenakan adanya tuntutan di luar batas kemampuan individu dalam penyelesaian tugas atau aktivitas yang kurang digemari bahkan menguras energi individu dengan akibat menurunkan motivasi dan imunitas tubuh dalam fisiologis maupun psikologis. Peneliti ingin meneliti pekerja industri kreatif khusus yang mengalami *distress*. Peneliti ingin meneliti pekerja industri kreatif yang mengalami *distress* diakibatkan masa transisi awal covid-19 cukup memberikan tantangan bagi para pebisnis maupun karyawan yang ada.

Peneliti melihat bahwa pekerja yang bekerja di bidang industri kreatif dan pekerja yang tidak bekerja di bidang industri kreatif mengalami perbedaan dalam stres kerja yang ada yaitu dapat dilihat dari berita IVOOX.id (2019) dipaparkan bahwa pekerja di bidang industri kreatif memiliki jam kerja yang sangat fleksibel yang membuat pekerja rentan terkena stres diakibatkan kurangnya waktu istirahat. Berbeda dengan karyawan kantor, dilansir melalui KOMPAS (2022) diberitakan bahwa menurut UU No. 13 Tahun 2003 dalam pasal 77 berbunyi untuk skema kerja enam hari dalam seminggu selama tujuh jam satu harinya dan 5 lima dalam seminggu selama delapan jam satu harinya. Jika dibandingkan kembali pendapatan yang didapatkan oleh pekerja di bidang industri kreatif maupun bukan di bidang industri kreatif, hal tersebut sangat berbeda jauh diakibatkan karyawan kantor yang mendapatkan gaji secara UMR di setiap kota tertentu dan berbeda dengan bagaimana para pekerja industri kreatif selaku *owner*/pemilik dan sistem karyawan yang bekerja di bidang industri kreatif mendapatkan penghasilan dari penjualan produk maupun jasa yang ada. Peneliti dapat mengatakan bahwa perbedaan dari

pekerja di bidang industri kreatif dan pekerja kantoran sungguh berbeda. Peneliti ingin meneliti pekerja di bidang industri kreatif yang termasuk *owner*/pemilik usaha maupun karyawan industri kreatif karena melihat bahwa mereka mudah mengalami kerentanan dalam kesehatan dan kesejahteraan dalam ekonomi di masa transisi awal covid-19 ini.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri & Sary (2020) menemukan hasil data yaitu tingkat stres yang dialami oleh karyawan PT Lestari Busana Anggun Mahkota di bagian produksi pada posisi sedang. Tingkat stres yang disampaikan oleh Robbins dan Judge (2018, dalam Putri & Sary, 2020) mengatakan bahwa posisi rendah sampai sedang ialah tingkat dimana karyawan tidak merasakan tekanan ataupun kesulitan yang besar bahkan karyawan dapat bekerja secara maksimal dengan tingkat stres tersebut tetapi untuk tingkat stres tinggi dapat membuat karyawan bekerja secara tidak maksimal. Dilansir melalui JawaPos (2021) mengabarkan berita bahwa adanya peningkatan stres di Indonesia dari 73 persen di awal 2020 menjadi 75 persen di tahun 2021.

Berdasarkan hasil dari data awal atau *preliminary* yang ada pada penelitian ini didapatkan sebanyak 12 responden melalui *google form*. Sebanyak 100% mengatakan bahwa responden mengalami stres kerja. Aspek stres kerja yang diambil dari teori Robbins & Judge (2018) melalui stres kerja yaitu kelelahan fisiologis, psikologis, dan perilaku yang dirasakan oleh responden. Perlu diketahui bahwa peneliti memiliki karakteristik subjek pada *preliminary* yang berbeda. Subjek yang berbeda dikarenakan ada yang sebagai pemilik/*owner* suatu bisnis dan karyawan yang bekerja di bisnis tersebut. Perlu ditekankan bahwa penelitian ini berfokus kepada semua pekerja yang bekerja di industri kreatif termasuk *owner* dan karyawan yang bekerja di industri kreatif. Kondisi *preliminary* saat ini sedang memasuki masa awal transisi covid-19 dan berbeda saat melaksanakan proses pengambilan data penelitian sudah memasuki endemi.

Terkait dengan aspek kelelahan fisiologis, peneliti menentukan berbagai jawaban yang memenuhi aspek kelelahan yaitu otot kaku (50%), lesu pada bagian tertentu (91,7%), lelah pada bagian mata (50%), Maag/GERD (41,7%), dan pusing/sakit kepala (75%). Dilansir melalui Robbins & Judge (2018) didapatkan

penelitian melalui pekerja Canadia yang mengalami stres kerja bahwa adanya kenaikan signifikan terhadap variasi level kortisol. Kortisol sendiri jika mengalami kelebihan dapat menyebabkan berbagai gejala seperti penambahan berat badan, tekanan darah tinggi, kadar gula darah tinggi, dan mengalami depresi (ALODOKTER, 2022).

Terkait dengan aspek kelelahan Psikologis, peneliti menentukan berbagai jawaban yang sesuai dengan aspek kelelahan psikologis yaitu mudah marah (66,7%), menangis (33,3%), panik (50%), bingung (58,3%), dan cemas (75%). Dilansir melalui Robbins & Judge (2018) didapatkan penelitian yang mengatakan bahwa pekerja yang melaksanakan lembur kerja kebanyakan mengalami stres kerja tinggi. Pekerjaan yang menumpuk bahkan banyaknya permintaan atau kurangnya penjelasan dari atasan mengenai tanggung jawab, wewenang, dan kewajiban pekerja membuat pekerja mengalami peningkatan dalam stres kerja dan ketidakpuasan.

Terkait dengan aspek perilaku negatif terhadap sekitar karena stres kerja, peneliti menentukan pula jawaban yang sesuai dengan aspek kelelahan perilaku yaitu memberikan perlakuan kurang baik terhadap keluarga (50%), mudah tersinggung akan hal kecil (58,3%), melampiaskan kepada jam tidur seperti begadang (58,3%), melampiaskan pada aktivitas yang berbahaya atau negatif (25%). Dilansir melalui Robbins & Judge (2018) mengatakan pekerja dapat bekerja dengan performa mengerjakan tugas dengan baik, sangat teliti dan disiplin dalam mengumpulkan tugas dianggap. Pekerja yang terlalu fokus dan berlebihan dalam mengerjakan tugas juga tidak baik diakibatkan pekerja mengalami stres kerja yang tinggi yang membuat pekerja tidak dapat menyelesaikan tuntutan dan akhirnya memiliki performa yang turun serta melakukan hal yang tidak baik.

Hal ini juga didukung dengan pernyataan beberapa responden yang diberikan wawancara yaitu,

“Yaiya si, kadang itu kepikiran, kira-kira bener gak ya kontennya, desainnya dah bagus belum ya, akhirnya kek kepikiran, dibawa tidur gitu, trs belum lagi kuliah, blm bantu-bantu di rmh, jdi kek pusing banget, kepikiran udah kasih yang terbaik atau belum. Pasti capek banget sih, kadang itu pusing sampe gaisa tidur karena

kepikiran terus, terus kadang takut gaisa nyelesaiin deadline, takut gak maksimall, trs jadine jg mood-moodannn” - AD, Perempuan, editor, 22 tahun

Responden dengan inisial AD mengalami stres kerja sebagai editor dikarenakan banyaknya pekerjaan yang dituntut oleh AD dalam menyelesaikan semua membuat AD mengalami kelelahan fisiologis maupun kelelahan psikologis. Kelelahan tersebut terjadi karena AD ingin menyelesaikan semua pekerjaan yang diperintahkan demi menghindari emosi dari orang lain.

“Stres yang kualami mengganggu, dikarenakan banyak pikiran jadi saya lebih kurang fokus yang menyebabkan lebih ceroboh dan lebih pelupa. Bahkan saya mengalami stress seperti pegel”, migrain setelah bekerja, mual, tidak nafsu makan hingga asam lambung, gabisa konsen karena banyak pikiran, insomnia walaupun sudah capek dan mau istirahat, tidak punya motivasi tapi harus konsisten” - GS, Perempuan, Online Shop (Bakery, Florist), 22 tahun

Responden dengan inisial GS juga mengalami hal yang sama oleh AD yaitu GS menerima tuntutan yang banyak pula dari keluarga maupun usaha yang dijalannya sebagai *bakery* demi memuaskan konsumen melalui memberikan pelayanan yang baik dalam berkomunikasi dan memberikan rasa yang unik melalui hasil jualan yang dibuatnya. Tetapi GS merasa semua ini membosankan dan melelahkan dikarenakan konsumen yang tidak memberikan kejelasan dalam memberikan pesanan bahkan keluarga yang menuntut untuk membersihkan rumah serta memasak.

“bisa, jadi ga fokus itu dan aku beberapa kali ketiduran pas beraktivitas terutama pas kelas. kadang pas duduk doang jd bisa ketiduran. Aku juga ngalamin sakit kepala, badan pegel sama kram, terus ngerasa cuapek sampe kadang nangis-nangis sendiri. sama pernah jadi ga fokus si, juga gampang ketiduran gitu” – GD, Perempuan, FnB dan aksesoris, 22 tahun

Responden GD mengalami berbagai aktivitas yang banyak dilalui terlebih dirinya sedang menjalankan usahanya dengan mengikuti perkuliahan membuat GD mengalami stres terlebih tugas perkuliahan yang menumpuk serta memproduksi hasil jualan yang dimiliki membuat GD mengalami kelelahan fisiologis dan kelelahan psikologis.

Peneliti menemukan data melalui hasil wawancara yang dilaksanakan bahwa beberapa responden juga menunjukkan kelelahan perilaku yaitu,

“Ya aku pernah si kyk keluar subuh2 sambil ngebut soalnya kek bener2 biar lupa kalo ada masalah pekerjaann” – AD, Perempuan, Editor, 22 tahun

Responden AD melakukan kelelahan perilaku yang menunjukkan bahwa dirinya keluar pada subuh hari untuk mengebut agar dapat melupakan masalah pekerjaan. Mengetahui bahwa mengebut ialah tindakan yang berbahaya di jalan seharusnya responden AD dapat melakukan aktivitas yang lainnya seperti meditasi, berolahraga atau tidur tepat waktu.

“Aku gak pernah ngalamin kek gitu” – GS, Perempuan, Online Shop (Bakery, Florist), 22 tahun

Responden GS tidak pernah mengalami kelelahan perilaku meskipun dirinya merasa stres kerja yang tinggi yang membuat dirinya hanya mengalami kelelahan pada fisiologis dan kelelahan psikologis.

“pernah, jd sensi sama orang rumah. karena pekerjaan si, soale pas itu lagi padat”e, jadi lebih capek. nah kalo capek gt biasae aku sensi wkwk” – GD, Perempuan, FnB dan aksesoris, 22 tahun

Responden GD mengalami kelelahan perilaku yang diakibatkan oleh pekerjaan yang padat yang membuat dirinya lelah pada fisiknya dan responden GD memberikan respon kepada orang dirumah secara sensi seperti menjawab dengan nada yang tinggi. Responden GD dapat menjelaskan terlebih dahulu ke orang dirumah dengan baik bahwa dirinya lelah dan perlu waktu untuk istirahat dan berusaha untuk tetap sabar meskipun sedang lelah.

Peneliti juga menemukan data berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan bahwa ada kejadian yang tidak menyenangkan saat melaksanakan tugas pekerjaan yang ada,

“Hmmm kalo senang si senang yaa akan pekerjaanku sekarang, cuma kadang bosku tu kyk gk konsisten gitu.. awale dia ngomong gak ada revisi.. trs waktu diupload tiba-tiba ada revisi kan ngeselin banget ya..kek gak konsisten gitu, capek, akhirnya aku ya revisi lagi malem-malem” - AD, Perempuan, editor , 22 tahun

Responden AD mengatakan bahwa dirinya sebenarnya senang menjadi editor terlebih mendapatkan pengalaman serta gaji meskipun dirinya sedang berkuliah, tetapi dirinya tetap mengalami stres akibat tuntutan yang banyak melalui keluarga untuk melakukan segala pekerjaan rumah dengan melaksanakan pekerjaan sebagai editor maupun mengerjakan tugas.

“Saya senang karena mendapatkan penghasilan diri bahkan membantu orang tua tetapi pernah salah gambar design jadi harus mengulang dari awal walaupun sudah selesai menggambar design, pernah nyasar pas nganter orderan sampe nangis karena lokasi sangat terpencil, hingga menabrak pot sampai bemper mobil copot, kue tidak sengaja dirusak kurir dan tidak tanggung jawab akhirnya saya harus refund dan kerugian ditanggung penjual” - GS, Perempuan, Online Shop (Bakery, Florist), 22 tahun

Responden GS senang dalam memproduksi hasil jualannya terlebih dapat membantu keluarganya juga tetapi hal diluar dugaan terhadap hasil jualannya mengalami kendala seperti bukti wawancara diatas. Hal ini membuat GS sedih dan stres terhadap permasalahan yang tidak terduga.

“Senang karena jualan ini termasuk hobi juga. Pernah, waktu itu ada yang pesen 2 menu dengan total 20 kotak jd masing-masing 10 kotak. nah itu aku gak konsen, jadi lupa, aku buat 20 kotak untuk 1 menu. Akhirnya harus buat ulang dan jadi lebih 10 kotak untuk 1 menu pertama itu wkwkwk” – GD, Perempuan, FnB dan aksesoris, 22 tahun

Responden GD mengaku senang atas usaha yang dilakukannya meskipun GD mengalami stres yang didapat dikarenakan adanya hal yang diluar dugaan seperti salah dalam melakukan *packing* orderan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan, stres kerja yang dirasakan oleh ketiga responden mengalami kelelahan fisiologis, kelelahan psikologis dan kelelahan perilaku menurut teori Robbins & Judge (2018).

Kelelahan fisiologis yang dialami oleh responden AD (Editor) ialah capek, pusing bahkan sampai tidak bisa tidur dikarenakan memikirkan bahkan takut *deadline* yang tak kunjung selesai dan tidak memberikan secara maksimal. Kelelahan Fisiologis yang dialami oleh responden GS (Online shop) ialah pegel-

pegel, migrain, insomnia, mual, dan tidak nafsu makan hingga asam lambung. Kelelahan fisiologis yang dialami oleh responden GD (FnB & Aksesoris) ialah kelelahan dalam bekerja yang membuat dirinya mudah tertidur meskipun ada aktivitas, sakit kepala, badan pegel, dan kram. Kelelahan. Dapat dilihat dari ketiga responden mengalami kelelahan fisiologis terlebih mengalami pegal-pegal atau sakit kepala. Dampak yang ditimbulkan dari stres kerja yang tinggi membuat individu mengancam pada kesehatannya bahkan ada responden yang mengalami insomnia atau tidak bisa tidur karena banyak memikirkan pekerjaannya. Mengetahui dampak kelelahan fisiologis yang dialami seharusnya individu bisa mengatur dirinya untuk tidak sampai melewati ambang batas mereka.

Kelelahan psikologis yang dialami oleh AD (Editor) ialah dirinya mengalami mood-moodan. Kelelahan psikologis yang dialami oleh GS (Online shop) ialah dirinya tidak fokus yang menyebabkan ceroboh dan lebih pelupa bahkan saat mengerjakan pekerjaannya dirinya tidak punya motivasi padahal diharuskan untuk tetap konsisten. Kelelahan psikologis yang dialami oleh GD (FnB & aksesoris) ialah dirinya terkadang nangis-nangis sendiri dan tidak fokus pada pekerjaannya. Responden yang diwawancarai juga mengalami kelelahan psikologis seperti *moody*, menangis, tidak fokus dalam pekerjaannya. Dampak dari kelelahan psikologis juga memberikan hal yang negatif kepada individu terlebih membuat pekerjaan tidak kunjung selesai dikarenakan tidak fokusnya tetapi dituntut untuk tetap memberikan hasil yang optimal. Hal seperti ini tentu ada solusi sama halnya seperti kelelahan fisiologis yaitu dengan menjaga pola makan dengan 4 sehat 5 sempurna, olahraga, jangan terlalu banyak minum yang mengandung kafein, dan minum air putih yang banyak.

Kelelahan perilaku yang dialami oleh AD (Editor) ialah dirinya menggebut dijalan saat subuh dikarenakan pekerjaannya yang dapat membahayakan dirinya sendiri bahkan pengendara lainnya. Kelelahan yang dialami oleh GD ialah dirinya sensitif terhadap orang dirumah dikarenakan pekerjaan yang padat membuat dirinya mengalami kelelahan fisiologis yang akhirnya dirinya sensi seperti menjawab dengan nada yang tinggi. Dampak terakhir dari kelelahan perilaku dikarenakan stres kerja yang tinggi juga sangatlah buruk bagi kesehatan. Dapat dilihat dari bukti

wawancara bahwa kelelahan perilaku dapat memberikan dampak yang berbahaya yaitu seperti mengebut tersebut..Seperti yang dilihat, responden GD pun memberikan kelelahan perilaku kepada orang dirumah seperti sensi (menjawab dengan nada tinggi) yang membuat salah paham antara responden GD maupun orang dirumah. Mengetahui dampak negatif dari stres kerja yang tinggi perlunya kita sadari dan waspadai bahwa dampak-dampak ini membuat individu terancam pada kesehatan fisik maupun psikologis mereka.

Dampak stres kerja lainnya menurut Priansa (2017 dalam Putri & Sary, 2020) memiliki dua dampak yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari stres kerja yaitu pekerja dapat memiliki motivasi dalam melaksanakan pekerjaannya, bahkan dapat memberikan semangat terhadap diri maupun orang lain untuk lebih optimal. Dampak negatif dari stres dibagi menjadi 6 bagian yaitu dampak subjektif, dampak perilaku, dampak kognitif, dampak fisiologis, dampak kesehatan, dan dampak dampak organisasi. Dampak subjektif adalah keadaan dimana individu mengalami kegelisahan, depresi, kehilangan kesabaran. Dampak perilaku adalah keadaan dimana individu memberikan perilaku yang buruk terhadap diri maupun orang lain seperti mengonsumsi alkohol, mengebut di jalan, gampang tersinggung. Dampak kognitif adalah keadaan individu dimana mengalami penurunan dalam konsentrasi saat mengerjakan tugas maupun melaksanakan aktivitas apapun. Dampak fisiologis adalah keadaan individu mengalami kenaikan dalam level kortisol seperti kadar gula meningkat atau lelah dibagian tertentu seperti mata, pundak, punggung maupun tangan dan kaki. Dampak kesehatan adalah keadaan dimana individu mengalami kesulitan dalam tidur, mimpi buruk , bahkan kesehatan yang menurun. Dampak organisasi adalah keadaan dimana individu tidak menunjukkan kinerja yang optimal yang membuat individu ditinggalkan oleh rekan kerja maupun mendapatkan perintah maupun teriakan dari atasan.

Mengetahui bahwa stres kerja yang dialami oleh ketiga responden mengalami stres kerja yang tinggi dan pekerja dibidang industri kreatif lainnya maka dari itu peneliti ingin melanjutkan penelitian ini dengan mengetahui gambaran stres kerja pada pekerja di industri kreatif. Banyaknya dukungan yang

diberikan dari pemerintah seperti yang dikatakan Bapak Sandiaga Uno dilansir dari Kompas.com (2021) yaitu siap memberikan pelatihan-pelatihan dalam mendapatkan bantuan maupun menjual hasil jualan secara daring dan berbagai manfaat-manfaat yang akan didapat oleh pekerja industri kreatif. Menurut Munandar (Murni, S. W., Nurdin, S., & Bustamam, N. 2019) tentu stres kerja sendiri dapat diselesaikan atau diredakan agar tidak tinggi maupun terlalu tinggi dengan melakukan meditasi, relaksasi, berdoa, dan mengikuti bentuk pelatihan-pelatihan yang ada. Cara-cara yang sudah diberikan untuk meredakan stres kerja tentu tidak bisa didapatkan secara instan yang berarti perlunya usaha dan ketekunan untuk bangkit dalam keterpurukan yang terjadi.

Stres kerja perlu dimiliki oleh setiap orang terlebih stres kerja berguna demi mengerjakan tugas pekerjaan dengan optimal. Stres kerja yang berlebihan memberikan dampak yang buruk pula bagi individunya seperti performa dalam melaksanakan pekerjaan kurang optimal. Dalam suatu perusahaan, stres kerja pada pekerja sangat diperlukan agar pekerja dapat mencapai tujuan dalam perusahaan (Amriana, 2019). yaitu pekerja memiliki stres kerja yang rendah atau sedang agar pekerjaan yang dikerjakan dapat terlaksana dengan baik. Sebaliknya jika stres kerja pada pekerja industri kreatif tinggi maka pekerja akan mengalami kinerja yang kurang optimal, merasakan kelelahan fisiologis, kelelahan psikologis, maupun memberikan perilaku yang negatif terhadap diri maupun orang lain. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui stres kerja yang dialami oleh pekerja industri kreatif terlebih pada masa pandemi covid-19 yang menuju ke masa endemi. Peneliti mengharapkan dengan penelitian ini dapat membuat pekerja di bidang industri kreatif mengetahui cara mengelola stres yang dialami bahkan tetap berusaha dan optimal dalam memberikan karya yang dikerjakan untuk kemajuan bangsa Indonesia.

1.2 Batasan Masalah

Batasan Masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu stress kerja pada pekerja di bidang industri kreatif

- b. Subjek partisipan dalam penelitian ini yaitu pekerja di bidang industri kreatif
- c. Peneliti tidak memiliki kontrol terhadap subjek penelitian mengenai subjek tersebut sebagai *owner*/pemilik atau karyawan.
- d. Penelitian ini berfokus untuk melihat studi deskriptif kuantitatif stres kerja pada pekerja di bidang industri kreatif

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran deskriptif kuantitatif stres kerja pada pekerja di bidang industri kreatif di Indonesia?

1.4 Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran deskriptif kuantitatif stres kerja pada pekerja di bidang industri kreatif di Indonesia

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini memberikan segala informasi dan kontribusi secara teoritik pada bidang Psikologi Industri dan Perusahaan terkhusus pada pengembangan teori stres kerja pada pekerja di bidang industri kreatif di Indonesia.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi pekerja industri kreatif

Penelitian ini memberikan hasil informasi dan kontribusi yang berguna kepada subjek penelitian terkait stres kerja pada pekerja di bidang industri kreatif di Indonesia. Hasil data yang didapatkan membuat pekerja di bidang industri kreatif dapat beradaptasi dengan mengolah stres kerja, termotivasi dalam melaksanakan pekerjaan, dan melakukan pekerjaannya dengan optimal.

- b. Bagi masyarakat umum

Penelitian ini dapat memberikan hasil informasi yang berguna bagi masyarakat, pemilik pengusaha dan mahasiswa-mahasiswi yang baru lulus

untuk mendapatkan pengetahuan serta pemahaman terhadap stres kerja pada pekerja di bidang industri kreatif di Indonesia.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih mengenai pengetahuan maupun pemahaman kepada pembaca untuk memahami gambaran stres kerja pada pekerja industri kreatif agar pembaca dapat mempersiapkan strategi dan menghadapi resiko untuk memulai meniti karir di bidang industri kreatif.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memberikan hasil data awal yang diharapkan dapat memberikan referensi dan penjelasan teoritis pada penelitian selanjutnya atau membahas mengenai tema maupun variabel yang terkait terhadap penelitian ini.