

## PSIKOEDUKASI MENGENAI STRES DAN CARA MENGATASI STRES SELAMA PANDEMI BAGI KARYAWAN PT X

Putri Deviyeni<sup>1</sup>, Zamralita<sup>2</sup>, dan Venesia<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: putri.705190146@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: zamralita@fpsi.untar.ac.id

<sup>3</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: venesia31@gmail.com

### ABSTRACT

*Since the COVID-19 pandemic hit Indonesia, various impacts have been felt by the society, one of them has an impact on people's mental health thus causing stress due to worry and fear of contracting the COVID-19 virus. The society latitude is also narrowed to reduce the risk of increasing COVID-19 virus infections which have a negative impact on health, one of the way is by implementing a full work from home (WFH) and hybrid worksystem, that is a mixture of WFH and work from office (WFO). PT X is a company that apply WFH and WFO systems. Based on an interview with six workers who have WFH system at PT X, the respondent have experienced symptoms of stress due to environmental, organizational, and personal factors since the change in the work system at PT X, that is the hybrid work system and WFH. The emergence of stress symptoms that had been seen in PT X employees, appear from those who do their work with the work from office system. In order to deal with the stress experienced by PT X employees who have experienced several changes in their work habits, both WFH and WFO, the PKM implementation team will conduct a psychoeducation through a pocket book on how to deal with stress during the COVID-19 pandemic. The purpose of this book is to deepen the employees understanding of mental health and the importance of maintaining mental health from stress during the COVID-19 pandemic. Evaluation of implementation psychoeducation through this pocket book was conducted by interviewing several employees about their impressions and message to this pocket book. The results of the evaluation of the implementation of psychoeducation through a pocket book entitled "Tips and Trick How to Deal With Stress" was considered good and informative by the respondents.*

**Keyword:** Workers, Work From Office, Pandemic COVID-19, Stress

### ABSTRAK

Sejak pandemi COVID-19 melanda Indonesia, berbagai dampak telah dirasakan oleh masyarakat, dan salah satunya berdampak pada kesehatan mental masyarakat sehingga menyebabkan stres karena khawatir dan takut terjangkit virus tersebut. Ruang gerak masyarakat pun dipersempit guna mengurangi resiko peningkatan infeksi virus COVID-19 yang berdampak buruk pada kesehatan, salah satunya dengan menerapkan sistem kerja *work from home* (WFH) secara penuh dan hybrid, yakni campuran antara WFH dan *work from office* (WFO). PT X merupakan salah satu perusahaan yang menerapkan sistem kerja WFH dan juga WFO. Berdasarkan wawancara dengan enam karyawan yang melakukan WFH di PT X, responden mengalami gejala stres akibat kondisi faktor lingkungan, organisasi, dan pribadi sejak adanya perubahan sistem kerja pada PT X, yakni sistem kerja hybrid dan WFH. Munculnya gejala stres terlihat pada karyawan PT X yang melakukan pekerjaannya dengan sistem WFO. Dalam rangka mengatasi stres yang dialami oleh karyawan PT X yang mengalami beberapa kali perubahan cara kerja, baik WFH, maupun WFO, maka tim pelaksana PKM akan melakukan psikoedukasi melalui buku saku mengenai cara mengatasi stres selama pandemi COVID-19. Tujuan dari psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran karyawan mengenai kesehatan jiwa dan pentingnya menjaga kesehatan jiwa dari stres selama masa pandemi COVID-19. Evaluasi terhadap pelaksanaan psikoedukasi melalui buku saku ini dilakukan dengan mewawancarai beberapa karyawan mengenai kesan dan pesan terhadap buku saku ini. Hasil evaluasi terhadap pelaksanaan psikoedukasi melalui buku saku yang berjudul "Tips and Tricks cara mengatasi stres" dinilai baik dan informatif oleh responden.

**Kata Kunci:** Karyawan, Work From Office, Pandemi COVID-19, Stres

## 1. PENDAHULUAN

Kemunculan virus COVID-19 berdampak besar terhadap tatanan kehidupan di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO), virus ini dapat memberikan efek pada orang yang terjangkit sama seperti MERS-Cov atau bahkan melebihinya (Kirigia et al., 2020). Fenomena tersebut

pertama kali ditemukan di negara China yang kemudian meluas hingga ke berbagai negara, termasuk di Indonesia dan telah menjadi pandemi. Pandemi COVID-19 telah melanda Indonesia selama 2 tahun, terhitung dari kasus pertama. Kasus pertama di Indonesia terjadi pada tanggal 2 Maret 2020 (Ihsanuddin, 2020). Pada awal COVID-19 melanda Indonesia, pasien yang terkonfirmasi sebanyak 2 orang dan data per Maret 2020 menunjukkan bahwa jumlah masyarakat yang terkonfirmasi COVID-19 di Indonesia sebanyak 5,94 juta jiwa (WHO, 2022).

Pandemi COVID-19 pun menimbulkan berbagai dampak yang dirasakan oleh masyarakat dari berbagai sektor. Dalam bidang kesehatan, terjadi penurunan kesehatan, dikarenakan sebagian besar masyarakat terpapar COVID-19. Pandemi juga memberikan dampak terhadap kesehatan mental masyarakat sehingga menyebabkan stres karena khawatir dan takut terjangkit virus tersebut, yang menyebabkan penurunan sistem imun (Fadhilah, 2021). Efek tersebut dapat mempermudah tubuh terpapar virus COVID-19. Selain berdampak pada bidang kesehatan, COVID-19 juga berdampak besar pada bidang perekonomian. *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD) melaporkan bahwa terjadi ancaman krisis besar akibat dari pandemi, yang dapat dilihat dari terhentinya aktivitas produksi di banyak negara, nilai bursa saham menurun dan hampir jatuh, yang pada akhirnya mengarah kepada tingkat konsumsi masyarakat yang tidak pasti dan konsumen mengalami hilangnya kepercayaan (OECD, 2020).

Ruang gerak masyarakat pun dipersempit guna mengurangi resiko peningkatan infeksi virus COVID-19 yang berdampak buruk pada kesehatan. Penerapan sistem kerja *work from home* (WFH) menjadi langkah strategis yang dipilih oleh pemerintah guna mencegah paparan virus COVID-19 yang meningkat. Adanya kebijakan tersebut menimbulkan berbagai pro dan kontra mengingat beberapa pekerjaan yang harus dikerjakan di lapangan. Menindaklanjuti hal tersebut, berbagai perusahaan menetapkan kebijakan untuk karyawan, baik yang bekerja secara WFH maupun *hybrid*.

*Work from home* merupakan suatu istilah bekerja dari jarak jauh, lebih tepatnya bekerja dari rumah. Jadi pekerja tidak perlu datang ke kantor bertatap muka dengan para pekerja lainnya. *Work from home* ini sudah tidak asing bagi para pekerja *freelancer*, namun mereka lebih sering menyebutnya dengan kerja *remote* atau *remote working*. *Work from home* dan *remote working* sebenarnya hanya memiliki perbedaan pada peraturan perusahaan tempat karyawan bekerja, contohnya menerapkan jam kerja formal 8 pagi sampai 4 sore. Beberapa media massa di Indonesia menyoroti mengenai dampak atau fenomena WFH di situasi pandemik COVID-19 ini. Dampak positif yang terjadi dengan diberlakukannya WFH antara lain masyarakat lebih memperhatikan kesehatan, hubungan keluarga yang semakin dekat, munculnya aktivitas-aktivitas baru yang produktif dan hemat, meningkatnya literasi pemanfaatan IT, dan lainnya.

Akan tetapi seorang psikolog yang diwawancarai oleh Antaranews bernama Sita Darlina, mengungkapkan bahwa WFH membuat masyarakat merasa bosan bahkan stres (Katriana, 2020). Hal tersebut dikarenakan adanya situasi tumpang tindih terhadap pekerjaan kantor yang harus segera diselesaikan dan pekerjaan rumah yang menumpuk sehingga memicu beban pikiran negatif yang dapat menimbulkan sakit pada beberapa orang. Pola hidup yang berubah dari kebiasaan sebelumnya, menjadi tantangan tersendiri bagi beberapa orang yang harus bekerja dan harus mendampingi anak-anaknya untuk belajar di rumah. Sedangkan salah satu hal yang perlu diperhatikan agar sistem WFH dapat berjalan secara efektif adalah dengan mengelola stres.

Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka. Menurut Sarafino (1994) stres dianggap sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis psikologis dan sosial seseorang.

Surya (2001) berpendapat bahwa stres merupakan keadaan di mana seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu yang menimbulkan reaksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut.

Ketua Pengurus Pusat Persatuan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia, dr Eka Viora, SpKJ dalam temu media Hari Kesehatan Sedunia di Kementerian Kesehatan, Jl HR Rasuna Said, Kuningan, Jakarta Selatan, mengatakan bahwa tuntutan kerja, waktu kerja, dan kondisi lingkungan kerja yang tidak kondusif menjadi tiga sumber utama penyebab munculnya persoalan yang berhubungan dengan kesehatan mental di tempat kerja (Sulaiman, 2017). PT X merupakan salah satu perusahaan yang mengalami perubahan sistem kerja selama pandemi COVID-19, di mana perusahaan pernah menerapkan sistem kerja *work from home* secara penuh, dan *work from office* secara penuh. Berdasarkan diskusi yang diperoleh dari dua orang pekerja yang melakukan *work from home* (WFH) di PT X, diketahui ada beberapa hal yang menjadi kendala. Kendala yang mereka alami berupa kendala terhadap sinyal dan paket data atau kuota yang dimiliki, sedangkan pekerja memiliki *deadline* atau tenggat waktu atas tugas atau pekerjaan yang harus segera diselesaikan. Hal ini menyebabkan subjek mengalami tekanan atau stres yang dirasakan, sehingga terkadang menghambat kinerja dalam menyelesaikan pekerjaan mereka. Para responden mengakui bahwa dengan adanya WFH di situasi pandemi COVID-19, responden masih membutuhkan proses adaptasi terhadap perubahan situasi, kondisi dan aktivitas yang harus dilakukan dalam waktu yang serba tiba-tiba. Responden juga dituntut untuk pandai membagi perannya sebagai orang tua yang harus mendampingi anak-anaknya untuk belajar dan menyelesaikan pekerjaan rumah.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sistem WFH yang berlangsung sehari-hari dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan stres kerja yang dapat mempengaruhi kinerja, tekanan psikologis dan kesehatan fisik pada karyawan (Rokhani, 2020). Survei yang dilakukan oleh Platform Perekrutan Job Korea (Koreatimes, 2021) menunjukkan sebanyak 32,1% responden mengatakan pernah mengalami sindrom WFH seperti stres dan meningkatnya kadar emosional dalam diri. Survei ini dilakukan pada 3–10 September 2021 dengan total responden mencapai 910 orang. Jika dirinci, sebanyak 54,8% responden yang mengalami sindrom WFH mengatakan bahwa mereka merasa tetap bekerja meskipun jam kerja sudah berakhir (Herlambang, 2021). Akibatnya mereka merasa gugup dan stres sepanjang hari. Selain itu, dampak negatif dari sindrom WFH adalah para pekerja mengalami stres akibat seringnya komunikasi virtual dengan rekan kerja. Sebagaimana diketahui, di situasi pandemi saat ini, para pekerja dibiasakan untuk menggunakan layanan Zoom dan Google Meet untuk melakukan pertemuan virtual seperti rapat dan koordinasi. Di tengah proses adaptasi karyawan PT X dalam menghadapi perubahan sistem kerja dengan cara WFH, karyawan kembali dihadapkan pada perubahan sistem kerja. PT X kembali menerapkan WFO secara penuh saat ini. Karyawan pun kembali harus beradaptasi dengan perubahan ini, dan menjadi pemicu stres pada karyawan. Selain itu, bekerja secara WFO pun dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan pada karyawan akan terpaparnya virus COVID-19 karena mudahnya virus ini tersebar. Meskipun saat ini PT X menerapkan WFO dengan aturan protokol kesehatan yang ketat, tidak menutup kemungkinan bahwa para karyawan tetap merasakan dampak yang cukup mengkhawatirkan dengan adanya perubahan sistem kerja yang sebelumnya WFH menjadi WFO.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap para subjek di atas, tim pelaksana PKM mengamati beberapa karyawan di PT X mengalami gejala stres akibat kondisi faktor lingkungan, organisasi, dan pribadi sejak adanya perubahan sistem kerja pada PT X, yakni sistem kerja *work from home* secara penuh dan *work from office* secara penuh. Gejala stres yang berkepanjangan tanpa adanya penanganan atas stres ini dapat mempengaruhi kesehatan mental karyawan. Dalam rangka

mengatasi stres yang dialami oleh karyawan PT X yang mengalami beberapa kali perubahan cara kerja, baik WFH, maupun WFO, maka tim pelaksana PKM akan melakukan psikoedukasi melalui buku saku mengenai cara mengatasi stres selama pandemi COVID-19. Tujuan dari diberikannya buku saku tersebut yakni dalam rangka memperdalam pemahaman karyawan mengenai kesehatan jiwa dan pentingnya menjaga kesehatan jiwa dari stres selama masa pandemi COVID-19 berlangsung. Buku saku ini akan memberikan tips yang efektif dalam mengatasi stres di masa pandemi ini guna membantu para karyawan untuk bisa melakukan pekerjaannya dengan lebih kondusif dan menyelesaikan tugas-tugasnya secara efektif supaya tidak mengganggu kinerjanya baik sebagai karyawan maupun dalam menjalankan peranan lain dalam hidupnya. Manfaat yang didapat dengan adanya buku saku ini adalah karyawan mempunyai pedoman dan sebagai pengingat apabila sewaktu-waktu mengalami permasalahan yang berdampak pada proses bekerja sehingga menjadi tidak efektif.

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

### Tahap persiapan

Kegiatan ini dilaksanakan di PT X, di mana tim pelaksana PKM melakukan studi literatur dan melakukan wawancara kepada beberapa karyawan di PT X untuk mengetahui fenomena yang sedang terjadi di PT X sejak pandemi terjadi. Tim pelaksana PKM pun mendapat permasalahan stres yang dialami oleh karyawan PT X sebagai dampak dari adaptasi perubahan selama pandemi, di mana karyawan harus mengalami perubahan situasi kerja. Berangkat dari fenomena tersebut, tim pelaksana PKM akan membantu karyawan PT X dengan melakukan psikoedukasi. Media yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi adalah buku saku yang berisi tentang stres dan cara-cara mengatasi stres.

### Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Penyusunan buku saku dilakukan dengan melakukan studi literatur terlebih dahulu mengenai kesehatan mental, stres dan cara mengatasi stres. Setelah materi terkumpul, tim pelaksana PKM menyusun materi dalam bentuk buku saku dan menentukan desain yang cocok untuk buku saku tersebut.

### Tahap Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan cara meminta enam karyawan untuk membaca buku saku yang sudah disusun oleh tim pelaksana PKM. Kemudian, melakukan wawancara yang berisikan 10 pertanyaan mengenai buku saku tersebut dengan karyawan di PT X, lalu karyawan diminta untuk memberikan penilaian dari tiga komponen yaitu materi, media (desain), dan bahasa terhadap buku saku tersebut, serta saran untuk buku saku yang sudah dibuat oleh tim pelaksanaan PKM. Lalu, tim pelaksana PKM membuat pertanyaan wawancara yang berisikan sembilan pertanyaan untuk melakukan tahap evaluasi pada buku saku, berikut merupakan pertanyaan yang diberikan kepada karyawan PT X:

1. Pada materi seperti apa Bapak/Ibu mengalami kesulitan dalam pemahaman materi ?
2. Apakah menurut Bapak/Ibu buku saku yang dibuat oleh penulis sudah cukup membantu dalam menangani stres di masa pandemi covid-19 sesuai dengan tujuan buku saku tersebut ?
3. Apakah materi yang tersedia sudah lengkap ?
4. Apakah materi pada buku saku tersebut mudah dimengerti ?
5. Apakah desain pada buku saku menarik ?
6. Apakah font pada buku saku cukup jelas ?
7. Apakah struktur kalimat pada buku saku mudah dipahami ?
8. Bagaimana tingkat pemahaman Bapak/Ibu mengenai stres dan cara mengatasi stres setelah

membaca buku saku ini, dari skala 1 (sangat tidak paham) sampai 10 (sangat paham) ?

9. Apa masukan untuk buku saku ini ?

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Buku saku yang dibuat berjudul “*Tips and Tricks* cara mengatasi stres”. Buku saku ini berisi tentang mengatasi stres selama masa pandemi COVID-19 berisikan tentang pemahaman terhadap kesehatan mental dan jiwa, seberapa pentingnya kesehatan jiwa di masa pandemi dan manajemen stres di tengah pandemi COVID-19. Kemudian menjelaskan beberapa jenis masalah kesehatan mental yang umum terjadi. Lalu mendeskripsikan pengertian stress, depresi dan gangguan kecemasan. Dalam buku saku tersebut juga, tim pelaksana PKM menyebutkan faktor umum terkait pekerjaan yang dapat menambah stres selama pandemi dan memberikan langkah-langkah untuk mengelola kesehatan jiwa selama masa pandemi berlangsung, seperti melakukan *self care*, memenuhi kebutuhan dasar yang dimiliki oleh individu tersebut Selain itu, buku saku juga mencantumkan jenis-jenis kondisi yang sering menyebabkan stres bagi karyawan. Sebagai tambahan, tim pelaksana PKM juga mencantumkan kiat untuk menangkal jam kerja yang panjang yang menyebabkan stres pada karyawan di perusahaan.



Gambar 1. Sampul depan pada buku saku

Setelah buku saku selesai dibuat, tim pelaksana PKM melakukan survei dengan wawancara kepada beberapa karyawan untuk mendapatkan evaluasi mengenai buku saku sebelum buku saku ini diserahkan kepada PT X untuk disebarakan kepada karyawan. Evaluasi dilakukan dengan mewawancarai enam orang karyawan setelah mereka membaca buku saku. Hasil wawancara menunjukkan bahwa buku saku dengan judul “*Tips and Tricks* cara mengatasi stres” dinilai cukup baik dan informatif oleh responden. Hal ini ditandai dengan adanya hal positif yang diutarakan oleh enam responden tersebut. Dari hasil evaluasi, didapatkan bahwa buku saku terlihat menarik dan setelah dibaca ternyata sangat informatif karena subjek jadi dapat memahami dengan jelas mengenai pentingnya kesehatan jiwa dan dampak stres terhadap fisik maupun mental responden. Lalu, ada yang menyampaikan bahwa setelah membaca buku saku tersebut, responden mulai melakukan kegiatan-kegiatan seputar *self-care* untuk menjaga kesehatan mental dan fisiknya juga. Responden pun menyadari bahwa stres berpengaruh besar terhadap keseluruhan hidup responden. Tidak hanya itu, tim pelaksana PKM mendapatkan saran dari responden mengenai desain untuk diperbanyak halaman, sehingga halaman tidak terlalu padat dengan materi.

Tabel 1. Nilai Tingkat Pemahaman Mengenai Stres dan Cara Mengatasi Stres

Inisial Karyawan	Nilai Tingkat Pemahaman *
DN	9
FHN	8
YDT	8
FHR	8
GTM	9
FJR	8

Keterangan: \* Nilai ini dengan rentang skala 1 (sangat tidak paham) sampai 10 (sangat paham)

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat (PKM) yang dilakukan di PT X ditujukan bagi karyawan yang mengalami perubahan sistem kerja antara WFO dan WFH. Perubahan sistem kerja ini dapat membuat karyawan mengalami stres, yang diakibatkan oleh faktor lingkungan, organisasi dan pribadi. Melalui buku saku yang telah dibuat dan disusun oleh Tim Pelaksana PKM, responden menyadari pentingnya kesehatan jiwa dan dampak stres terhadap fisik maupun mental responden. Para responden juga menyampaikan kesan dan pesan terhadap buku saku yang dibuat oleh Tim Pelaksana, salah satunya menyatakan bahwa buku saku terlihat menarik dan cukup informatif bagi responden namun akan lebih baik apabila bagian yang berisi banyak kalimat dalam buku saku tersebut diberikan desain-desain yang menarik.

#### Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana PKM menyampaikan terima kasih kepada PT X atas dukungan, kesempatan, dan fasilitas yang telah diberikan untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan baik. Selain itu, tim pelaksana PKM juga menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan sangat baik dan selesai tepat pada waktunya.

#### REFERENSI

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psiko Buletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84. <http://ejournal.uinsuska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/9616/5058>.
- Bisson, J. I., Cosgrove, S., Lewis, C., & Roberts, N. P. (2015). Post-traumatic stress disorder. *BMJ (Online)*, 351 (November), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmj.h6161>
- Edi, S. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Fadhilah, A. N. (2021). Dampak Covid 19 dalam Bidang Kesehatan. Universitas Airlangga. Fakultas Keperawatan. <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1181-dampak-covid-19-dalam-bidang-kesehatan> (diakses, 18 Maret 2022)
- Ganson, K. T., Weiser, S. D., Tsai, A. C., & Nagata, J. M. (2020). Associations between Anxiety and Depression Symptoms and Medical Care Avoidance during COVID-19. *Journal of General Internal Medicine*, 35(25):1-3. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06156>.
- Hasibuan, S.P, M. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, Z., & Taufiq, M. (2012). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Disiplin Kerja serta Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM) Kabupaten

- Lumajang. *Wiga: Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi*, 2(1), 79-98.
- Ihsanuddin. (2020). Breaking News: Jokowi Umumkan Dua Orang di Indonesia Positif Corona. Retrieved from kompas.com website:<https://nasional.kompas.com/read/2020/03/02/11265921/breaking-news-jokowi-umumkan-dua-orang-di-indonesia-positif-corona> (diakses, 18 Maret 2022)
- Ishak, M., & Mangundjaya, W. L. (2020). Pengelolaan Stres Dan Peningkatan Produktivitas Kerja Selama Work From Home Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2): 93-109.  
<https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i02.p09>
- Kasmir. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Teori dan Praktik)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Katriana. (2020). Psikolog: Mengatur jadwal bantu atasi stres saat WFH di tengah wabah. [https://www.antaraneews.com/berita/1400690/psikolog-mengatur-jadwal-bantu-atasi-stres-saat-wfh-di-tengah-wabah?utm\\_source=headtopics&utm\\_medium=news&utm\\_campaign=2020-04-03](https://www.antaraneews.com/berita/1400690/psikolog-mengatur-jadwal-bantu-atasi-stres-saat-wfh-di-tengah-wabah?utm_source=headtopics&utm_medium=news&utm_campaign=2020-04-03) (diakses, 18 Maret 2022).
- Kirigia, J. M., & Muthuri, R. N. D. K. (2020). The Fiscal Value of Human Lives Lost From Coronavirus Disease (COVID-19) in China. *BMC Research Notes*, 13(1), 1–5.
- Mangkunegara, A. A. P. (2011). Manajemen sumber daya manusia perusahaan.
- Maya, S., & Anggresta, V. (2020). Analisis Variabel yang Membentuk Kinerja pada Masa Covid 19. *Sosio e-Kons*, 12(3): 253. doi: 10.30998/sosioekons.v12i3.7700.
- OECD. (2020). Coronavirus (Covid 19): SME Policy Responses. Tackling Coronavirus (Covid 19) Contributing to A Global Effort. [https://read.oecd-ilibrary.org/view/?ref=119\\_119680-di6h3qgi4x&title=Covid-19\\_SME\\_Policy\\_Responses](https://read.oecd-ilibrary.org/view/?ref=119_119680-di6h3qgi4x&title=Covid-19_SME_Policy_Responses) (diakses, 18 Maret 2022)
- Pakpahan, A. K. (2020). COVID-19 dan Implikasi Bagi Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*. Edisi Khusus. 59-64.  
<https://doi.org/10.26593/jihi.v0i0.3870.59-64>
- Peraturan Menteri Kesehatan No. 9/2020 tentang Pedoman PSBB dalam rangka Percepatan Penanganan COVID-19, [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_9\\_Th\\_2020\\_ttg\\_Pedoman\\_Pembatasan\\_Sosial\\_Berskala\\_Besar\\_Dalam\\_Penanganan\\_COVID-19.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_9_Th_2020_ttg_Pedoman_Pembatasan_Sosial_Berskala_Besar_Dalam_Penanganan_COVID-19.pdf) (diakses 18 Maret 2022).
- Rahmatullah, I. (2020). Jaminan Hak Kesehatan Pekerja Work From Office. *Jurnal Buletin Hukum dan Keadilan*, 4(1): 57–62.  
<https://doi.org/10.15408/adalah.v4i1.15425>
- Rivai, V. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia. Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Dari Teori Ke Praktik*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Novyanti, J. S. (2015). Pengaruh Motivasi Kerja, Lingkungan Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Pegawai pada BAPPEDA Provinsi Sulawesi Tengah. *Katalogis*, 3(1).
- Setiawan, H., Munawarah, M., & Wibowo, E. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera di masa Pandemi Covid-19. *Physio HS*, (3)1: 1-10. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16935>.
- Stefanie, K., Suryani, E., & Maharani, A. (2020). Flexible Work Arrangement, Work Life Balanc. *Jurnal Ilmiah MEA*, 4(3): 97-111.  
<https://doi.org/10.31955/mea.vol4.iss3.pp1725-1750>
- Sulaiman, M. R. (2017). Ini Dia Tiga Penyebab Utama Masalah Mental di Tempat Kerja. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3672167/ini-dia-tiga-penyebab-utama-masalah-mental-di-tempat-kerja> (diakses, 18 Maret 2022).

- 
- Surya, M. (2021). *Bina Keluarga*. Semarang: Aneka Ilmu
- World Health Organization (WHO). (2020). Gathering Global Data Regional Indonesia. <https://www.who.int/data/gho/data/countries/country-details/GHO/indonesia?countryProfileId=3584815c-0c4d-4f7b-b7c6-11487adf5df> (diakses, 18 Maret 2022).