

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA PEKERJA DOMISILI JABODETABEK SELAMA PANDEMI COVID-19

Yonathan Julian Haryanto ¹, Susy Olivia Lontoh ²

¹Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas
Tarumanagara Jakarta

Email: Yonathan.405190208@stu.untar.ac.id

²Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: susyo@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 membatasi seseorang untuk melakukan aktivitas keseharian sehingga menimbulkan efek negatif pada tingkat stres seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada pekerja di domisili jabodetabek selama pandemi Covid-19, penelitian ini merupakan penelitian berjenis deskriptif observasional dengan teknik pengambilan sampel non-random sampling yang berjumlah 248 responden. Pengambilan data dalam penelitian ini ialah dengan media google form berisikan kuesioner DASS-42 (Depression Anxiety and Stress Scale 42). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden tidak mengalami stres dibandingkan dengan yang mengalami stres selama pandemi covid-19. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mengurangi rasa stres selama pandemi covid-19.

Kata kunci: tingkat stres, covid-19, pekerja di domisili Jabodetabek

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic limits a person from carrying out daily activities so that it has a negative effect on a person's stress level. This study aims to know the stress levels of workers in Jabodetabek region during the Covid-19 pandemic, this research is a descriptive observational study with a non-random sampling with a total of 248 respondents. Data retrieval in this study was by means of a google form media containing the DASS-42 questionnaire (Depression Anxiety and Stress Scale 42). The results showed that more respondents did not experience stress compared to those who experienced stress during the covid-19 pandemic. From these results, it can be concluded that respondents can carry out various activities to reduce stress during the COVID-19 pandemic.

Keywords: stress level, covid-19, workers in Jabodetabek region

PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona. Kebanyakan orang yang terinfeksi virus covid-19 akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan dapat sembuh tanpa perawatan khusus. Lansia dan orang-orang yang memiliki komorbid seperti penyakit jantung, penyakit gula, penyakit pernapasan kronis, dan keganasan dapat terjadi komplikasi yang serius. ¹ Novel Coronavirus pertama kali diidentifikasi di kota

Wuhan, provinsi Hubei, Cina pada 31 Desember 2019 yang saat itu dilaporkan sebagai sekumpulan kasus penyakit pneumonia. ² Virus dapat menyebar dari satu orang ke orang lainnya dari partikel-partikel kecil seperti tetesan hingga aerosol yang lebih kecil melalui mulut atau hidung orang yang terinfeksi ketika batuk, bersin, berbicara, bernyanyi atau bernapas. ³ Pada tanggal 11 Maret 2020 WHO (World Health Organization) menyatakan Covid-19 merupakan sebuah pandemi yang mendunia. ³

Kasus pertama di Indonesia terjadi di Depok pada tanggal 2 Maret 2020.⁴ CDC menganjurkan untuk mematuhi protokol Kesehatan dalam upaya mencegah penyebaran covid-19 saat sedang berada diluar rumah seperti selalu menggunakan masker, menjaga jarak, menghindari tempat yang ramai dan tempat yang ventilasinya kurang baik, mencuci tangan dengan bersih, dan menutupi mulut saat batuk maupun saat bersin.⁵ Pemerintah menerapkan prosedur karantina dan social distancing yang ketat pula.^{5,6} Tindakan serupa selama pandemi baru-baru ini mengakibatkan peningkatan gejala stres pasca-trauma, kecemasan, dan depresi.⁶

Stres didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana emosi dan ekspresi tubuh manusia menjadi tegang dan berat.⁷ Beberapa negara melakukan studi seperti yang pernah dilakukan pada warga negara di Italia dan Iran rasa takut akan covid-19 memiliki korelasi dengan depresi dan juga rasa cemas.^{8,9} Selain itu berdasarkan data yang dipaparkan PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia), pada saat 5 bulan pertama pandemi covid-19 di Indonesia, dari 4010 swaperiksa didapatkan 64.8% orang mengalami masalah psikologis (diakses dari 34 provinsi di Indonesia), diantaranya terdapat 62% yang mengalami cemas, 65% mengalami depresi, dan 75% mengalami trauma (secara mental).¹⁰ Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada pekerja yang bekerja di domisili Jabodetabek selama pandemi

covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian berjenis deskriptif observasional dengan teknik pengambilan sampel non-random sampling. Sampel pada penelitian ini ialah pekerja berusia 18-60 tahun yang berada di domisili Jabodetabek selama masa pandemi covid-19 dan memenuhi atau sesuai dengan kriteria inklusi. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 248 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Non-Probability Sampling jenis Consecutive Sampling.

Kriteria inklusi untuk penelitian ini ialah pekerja yang berdomisili di Jabodetabek selamamasa pandemi covid-19, berusia 18-60 tahun serta mengisi data kuesioner dengan lengkap dan bersedia untuk menjadi responden. Kriteria eksklusi untuk penelitian ini ialah yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau tidak bersedia menjadi responden penelitian dan yang mengonsumsi obat anti-deppresant.

Pengumpulan data dilakukan dengan peneliti membagikan google form kepada responden yang berisi kuesioner DASS-42 untuk menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang terdiri dari 42 pertanyaan dan akan diisi oleh responden. Hasil data penelitian diolah dan ditampilkan dengan tabel.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik 248 Responden Penelitian Gambaran Tingkat Stres, Depresi dan Kecemasan Selama Pandemi Covid-19 Melalui google form.

Variabel	Jumlah (%) N = 248	Mean (SD)
Jenis Kelamin		45.52 (10,109)
Laki-Laki	106 (42.7%)	
Perempuan	142 (57.3%)	
Usia		
18-24 tahun	11 (4.4%)	
25-34 tahun	25 (10.1%)	
25-44 tahun	57 (23%)	
45-54 tahun	115 (46.4%)	
55-59 tahun	28 (11.3%)	
>60 tahun	12 (4.8%)	
Status Menikah		
Belum Menikah	26 (10.5%)	
Sudah Menikah	216 (87.1%)	
Yang lainnya	6 (2.4%)	
Pekerjaan Terpengaruh pandemi		
Tidak	65 (26.2%)	
Ya	183 (73.8%)	
Waktu Bekerja		
<8 jam	120 (48.4%)	
>8 jam	128 (51.6%)	
Penghasilan Responden		
<1 jt	9 (3.6%)	
1-5 jt	62 (25%)	
>5 jt	177 (71.4%)	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam Penelitian ini didapatkan sebanyak 248 responden yang mengisi kuesioner melalui platform google form. Sebanyak 106 responden (42,7%) adalah laki-laki, dan 142 responden (57,3%) adalah perempuan. Mayoritas usia responden yang mengisi kuesioner ini ialah yang berusia 45-54 tahun yaitu 115 responden (46.4%) dari 248 responden. Sebanyak 26 responden (10,5%) dari 248 responden didapatkan belum menikah, 216 (87.1%) responden sudah berstatus menikah, dan sisanya 6 responden (2,4%) merupakan pasien dengan status "yang

lainnya" (cerai, willow, dan lain-lain), rata-rata pekerjaan responden terpengaruh oleh pandemi covid-19 yaitu 183 responden (73,8%) dari 248 responden, sementara yang lainnya (65 responden/26.2%) tidak terpengaruh pandemi. Waktu bekerja responden yang lebih dari 8 jam lebih banyak 8 responden dari yang kurang dari 8 jam yaitu 128 responden (51,6%) dan 120 responden (48,4%) bekerja dengan waktu kurang dari 8 jam. Untuk penghasilan responden didapatkan paling banyak ialah lebih dari 5 juta yaitu 177 responden (71,4%) dari 248 responden, kemudian 62 responden (25%) dengan penghasilan 1- 5 juta,

dan 9 responden (3,6%) dengan penghasilan kurang dari 1 juta.

Berdasarkan Tabel 2 Tingkat Stres Berdasarkan Skoring DASS-42. Didapatkan 186 responden (75%) dari

248 responden tidak stres, sedangkan 62 responden (25%) lainnya mengalami stres selama masa pandemi covid-19.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Skoring DASS-42.

Tingkat Stres (DASS-42)	Jumlah (%) N = 248
Tidak Stres	186 (75%)
Stres	62 (25%)

Berdasarkan sebuah studi systemic-review terhadap total 15 studi dari 180 artikel dari Ebscohost research database—medline, APA PsycArticles didapatkan dampak pandemi terhadap tingkat stres, kelelahan, tekanan psikologis dan tingkat depresi dan kecemasan pada orang dewasa yang lebih tinggi daripada staf medis yang berada di garda terdepan pada saat masa pandemi ini. Selain itu juga disimpulkan bahwa lebih banyak orang yang mengembangkan kebiasaan sedentary lifestyle daripada meningkatkan kebiasaan aktivitas fisik.¹¹ Lockdown telah membatasi seseorang untuk melakukan aktivitas di luar ruangan.^{12,13}

Berdasarkan CDC didapatkan beberapa cara untuk menghadapi stres yaitu dengan mengurangi informasi yang konstan mengenai pandemi, merawat tubuh (seperti meningkatkan aktivitas fisik dan "sit less", melakukan vaksinasi covid-19, diet yang sehat, meningkatkan kualitas tidur yang baik yaitu >7 jam, bermeditasi, mengurangi konsumsi alkohol, rokok, dan melakukan kontrol Kesehatan yang rutin, selain itu juga dengan melakukan hal yang disukai

atau hobi, bersosialisasi dengan orang lain melalui media sosial mengenai kecemasan dan perasaan yang sedang dirasakan. Dari cara-cara tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk seseorang menghadapi stres tidak hanya dengan melakukan lebih banyak aktivitas fisik, namun juga dapat dicegah melalui banyak hal lainnya.¹⁴

Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dari akhir bulan Desember 2021 hingga awal bulan Februari 2022, dimana pandemi COVID-19 telah berlangsung selama hampir 2 tahun. Pada saat ini kemungkinan besar orang telah terbiasa untuk hidup berdampingan dengan pandemi covid-19. Akibatnya dapat diperoleh hasil dimana didapatkan 186 responden (75%) dari 248 responden tidak stres, sedangkan 62 responden (25%) lainnya mengalami stres selama masa pandemi covid-19. Hal ini dapat dihubungkan dengan CDC

bahwa ada kemungkinan bahwa responden melakukan berbagai kegiatan untuk mengurangi rasa stres selama pandemi covid-19.

Dalam penelitian ini peneliti tidak menjelaskan mendalam variabel lain yang didapatkan dalam karakteristik responden (seperti status pernikahan, penghasilan, dan lain-lain), sehingga hal ini menjadi data perancu dan menimbulkan keterbatasan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dalam periode pengambilan sampel yaitu akhir bulan Desember 2021 hingga awal bulan Februari 2022 didapatkan lebih banyak responden tidak mengalami stres yaitu 186 responden (75%) dari total 248 responden dan hanya sebanyak 62 responden (25%) lainnya mengalami stres selama pandemi covid-19 dimana hal ini dapat terjadi dikarenakan ada kemungkinan bahwa responden-redponden dalam penelitian ini melakukan berbagai kegiatan yang dapat mengurangi tingkat stres selama pandemi covid-19 seperti beraktivitas fisik, "sit less", bermeditasi, melakukan hobi yang disukai atau diminati, dan lebih banyak bersosialisasi dengan oranglain melalui media sosial sehingga didapatkan hasil dimana lebih banyak responden tidak mengalami stres dibandingkan dengan yang mengalami stres.

Bagi masyarakat serta responden, disarankan untuk dapat memulai membangun kebiasaan melakukan aktivitas fisik dan/atau melakukan strategi lain agar dapat mengurangi

tingkat stres selama pandemi seperti melakukan hal yang disukai/hobi, lebih banyak bersosialisasi dengan orang terdekat maupun yang melalui media sosial, dan hal-hal lainnya dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan di era pandemi COVID-19 ini.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan jika melakukan penelitian dengan instrumen penelitian DASS-42 untuk dimasukkan pula data depresi dan kecemasan yang didapatkan juga dari instrumen penelitian tersebut. Selain itu juga disarankan agar lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang didapatkan sehingga dapat mengurangi dataperancu.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Coronavirus. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
2. WHO. Archived: WHO Timeline - COVID-19. <https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
3. WHO. Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted? <https://www.who.int/news-room/qadetail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-ittransmitted>
4. Nugraha B, Wahyuni LK, Laswati H, Kusumastuti P, Tulaar AB, Gutenbrunner C. COVID-19 pandemic in Indonesia: Situation and challenges of rehabilitation medicine in Indonesia. *ActaMed Indones*. 2020 Jul;52(3):299-305. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33020342/>
5. CDC. COVID-19: How to Protect Yourself & Others. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/preventgettingsick/prevention.html>

6. Wolf S, Seiffer B, Zeibig JM, Welkerling J, Brokmeier L, Atrott B, et al. Is Physical Activity Associated with Less Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic? A Rapid Systematic Review. *Sports Med.* 2021 Apr 22:1–13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8060908/>
7. Kenari, M.A, Effect of Exercise on Mental Health in the Physical Dimension. 2014; 4, 63-68. <http://dx.doi.org/10.4236/aasoci.2014.43011>
8. Soraci P., Ferrari A., Abbiati F.A., Del Fante E., De Pace R., Urso A., et al. Validation and Psychometric Evaluation of the Italian Version of the Fear of COVID-19 Scale. *Int. J. Ment. Health Addict.* 2020; 19. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7198091/>
9. Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., et al. The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International journal of mental health and addiction.* 2020; 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
10. PDSKJI. 5 Bulan Pandemi Covid-19 di Indonesia. <http://pdskji.org/home>
11. Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., Muñoz-Violant, et al. Psychological Health and Physical Activity Levels during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health.* 2020; 17(24), 9419. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7765528/>
12. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB- COVID19 International Online Survey. *Nutrients.* 2020 May 28;12(6):1583. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7765528/>
13. Constandt, Bram et al. "Exercising in Times of Lockdown: An Analysis of the Impact of COVID-19 on Levels and Patterns of Exercise among Adults in Belgium." *International journal of environmental research and public health* vol. 17,11 4144. 10 Jun. 2020, doi:10.3390/ijerph17114144. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/22/11929/htm>
14. CDC. variable and coping: coping with stress. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.ht>