Jurnal Diversita

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita>

Analisis Beban Kerja Dan Stres Ibu Yang Bekerja Pada Masa Pandemi Covid- 19

Analysis of Workload and Stress of Working Mothers During the Covid-19 Pandemi

Nur Afni Safarina⁽¹⁾, Ika Amalia⁽²⁾ & Rahmia Dewi^(3*)

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Indonesia

Disubmit: 01 Desember 2020; Diproses: 31 Maret 2021; Diaccept: 01 September 2021; Dipublish: 02 Desember 2021

*Corresponding author: E-mail: rahmia.dewi@unimal.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti lebih dalam tentang bagaimana beban kerja dan stress ibu yang bekerja dimasa pandemi di lhokseumawe dan aceh utara. Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan tipe penelitian diskriptif. Pemilihan subjek penelitian ini menggunakan teknik purpose sampling sebanyak 4 orang yaitu ibu-ibu yang bekerja di lhokseumawe dan aceh utara. Metode Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan megunakan metode observasi langsung terlibat pasif, wawancara mendalam dan dokumentasi bentuk wawancara, instrument yang digunakan menggunakan form lembar wawancara. Teknik analisis data yang digunakan dari Creswell dengan cara analisis tema dan kemudian menginterpretasikan hasil temuan dilapangan. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa penelitian yang telah dilakukan beban kerja dan stress ibu yang bekerja dimasa pandemi di lhokseumawe dan aceh utara, bekerja dirumah dan bekerja di luar rumah sama- sama tidak nyaman, situasi pandemi mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis, ibu- ibu yang bekerja dalam situasi pandemi, mereka masih mengalami kebingungan, kecemasan akan kondisi yang masih belum stabil khususnya kegiatan yang berkaitan dengan pembelajaran daring dan resiko bekerja diluar rumah terhadap kesehatan.

Kata Kunci: Beban Kerja; Stres Ibu Yang Bekerja; Masa Pandemi

Abstract

This study aims to examine more deeply the workload and stress of working mothers during the pandemi in lhokseumawe and north aceh. This research approach uses qualitative research with descriptive research type. The selection of research subjects used a purposive sampling technique as many as 4 people, namely women who work in Hokseumawe and North Aceh. . Data collection methods used in this study by using direct observation methods involved passive, in-depth interviews and documentation of the interview form, the instrument used was using an interview sheet form. The data analysis technique used was from Creswell by means of theme analysis and then interpreting the findings in the field. The results showed that the workload and stress of mothers who worked during the pandemi in lhokseumawe and north aceh, worked at home and worked outside the home were equally uncomfortable, the pandemi situation affected the physical and psychological conditions. In a pandemi situation, they still experience confusion, anxiety about unstable conditions, especially activities related to online learning and the health risks of working outside the home.

Keywords: Workload; Stress Of Mothers Who Worked; During The Pandemi

How to Cite: Safarina, N, A., Amalia, I., & Dewi, R. (2021). Analisis Beban Kerja Dan Stres Ibu Yang Bekerja Pada Masa Pandemi Covid- 19, *Jurnal Diversita*, 7 (2) 157-167.

PENDAHULUAN

Salah satu peran baru yang dimainkan oleh perempuan dewasa kini adalah peran sebagai pekerja. Menurut Undang Undang Ketenagakerjaan No. 13 tahun 2003, pekerja/buruh adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain. Matlin (2004) mengatakan bahwa perempuan bekerja untuk mendapatkan upah. Karena dewasa ini, kebanyakan wanita memiliki peran ganda, yaitu mengurus rumah tangga dan bekerja. Berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2010, jumlah angkatan kerja adalah 107,7 juta jiwa. Dari jumlah tersebut, jumlah penduduk yang bekerja adalah 104,9 juta jiwa, terdiri dari 66,8 juta orang laki-laki dan 38,1 juta orang perempuan (informasi tematik sensus penduduk 2010 badan pusat statistik).

Sumber konflik bagi ibu dengan peran ganda ialah saat ia memiliki peran ganda di dalam kehidupan, nalurnya sebagai seorang ibu ingin menghabiskan waktu dirumah bersama keluarga, namun kenyataannya ibu harus bekerja karena kebutuhan hidup yang harus tetap terpenuhi (Forma & Winslow dalam Minnote, 2011). Di samping itu ia juga dituntut untuk menjadi pekerja yang produktif sehingga meraih kepuasan dalam pekerjaannya (Minnote, 2011). Hal ini dapat melahirkan *work-family conflict*.

Depresi dan Kecemasan sering terjadi Work-family conflict pada wanita dibandingkan pria (Frone, 2000). Hal ini juga berhubungan dengan perempuan yang memiliki peran tradisional hingga saat ini tidak bisa dihindari, yaitu memiliki perubahan terkait tugas dan tanggung jawab dalam rumah tangga sebagai

pembimbing dalam membesarkan anak. Workfamily conflict merupakan hal penting terkait dunia bisnis saat ini (Burke & El-Kot, 2010; Grandey, Cordeino, & Crouter, 2005). Berdasarkan hasil temuan sementara diperoleh dari negara-negara Barat dan teori-teori yang terkait mengacu pada hubungan yang jelas antara tuntutan pekerjaan dan konflik kerja-keluarga (Spector, Allen, Poelmans, Lapierre, Cooper, & Widderszal-Bazyl, 2007), hasil tersebut menunjukkan bahwa waktu kerja yang panjang, tugas dan tanggung jawab kerja yang tinggi memiliki langsung pengaruh konflik kerja keluarga (Kim, Leong, & Lee, 2005). Oleh sebab itu, bagaimana cara yang dapat kita lakukan dalam menjaga keseimbangan yang baik antara pekerjaan dan keluarga domain sehingga beberapa tuntutan di kedua domain bisa dipenuhi secara efisien, dan sumber daya yang dibutuhkan dapat dicapai dan digunakan dengan mudah (Bass, Butler, Grzywacz, & Linney, 2008).

Hal utama yang harus dipilih sebagai wanita keluarga atau pekerjaan? Bagaimana cara yang terbaik dapat dilakukan, agar dua-duanya bisa berjalan dengan seimbang sehingga tidak ada yang harus dikorbankan. Mungkin mengorbankan waktu yang sangat berharga untuk menunjukkan perhatian seorang ibu kepada anaknya atau sebaliknya, harus meninggalkan anak untuk suatu kepentingan kantor. Stres yang dialami disebabkan peristiwa yang terjadi di lingkungan kerja, lingkungan sosial, dan dalam kehidupan rutin (pekerjaan, keluarga dan kehidupan sosial) hal tersebut dipengaruhi Oleh emosional, psikologis, mental dan penyakit fisik . Selain itu, stres berasal dari

situasi atau keadaan yang membutuhkan penyesuaian perilaku perubahan baik atau buruk adalah stres atau apakah itu perubahan positif atau negatif, respon fisiologis yang sama (Colligan & Higgins, 2010). Diungkapkan oleh Gitosudarmo dan Suditta (1997), bahwa stress mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positif stress pada tingkat rendah sampai pada tingkat moderat bersifat fungsional dalam arti berperan sebagai pendorong peningkatan kinerja pegawai, sedangkan pada tingkat negatif stress pada tingkat yang tinggi adalah penurunan pada kinerja karyawan yang drastis.

Stress ini semakin terasa ketika pada bulan Desember tahun 2019 lalu, dunia dilanda dengan wabah virus Covid 19. Kasus pertama dari wabah ini terdeteksi di Wuhan, China. Covid 19 kemudian mulai menyebarkan satu negara ke negara lain yang ada diseluruh dunia, termasuk Indonesia. Pada tanggal 2 Maret 2020, Presiden Joko Widodo telah mengkonfirmasi Kasus Covid 19 pertama di Indonesia. Sampai saat ini, kasus Covid 19 di Indonesia mencapai 102.051 kasus positif dengan 60.539 kasus sembuh dan 4.901 kasus sembuh (<https://covid19.go.id>). Kasus tersebut tersebar di tiga puluh empat Provinsi di Indonesia.

Dengan kondisi tersebut pemerintah mengambil beberapa kebijakan. Salah satu kebijakan yang diambil adalah menutup tempat public seperti pusat perbelanjaan, tempat wisata juga sekolah-sekolah demi menghentikan laju angka kasus Covid-19. Hal tersebut makin mempengaruhi kondisi psikologis bagi ibu yang bekerja. Mereka harus mengajarkan anak-anak di rumah dan juga harus tetap bekerja.

Melihat fenomena di atas, penting untuk melihat lebih lanjut tentang beban kerja dan stress yang dialami oleh ibu yang bekerja selama pandemi ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengungkapkan hal ini dengan menganalisis lebih lanjut

Rumusan penelitian ini adalah bagaimana beban kerja dan stress pada ibu yang bekerja selama masa Pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis beban kerja dan stress pada ibu yang bekerja di masa Pandemi? Hasil dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan baru bagi pembaca dan menjadi referensi topik untuk melakukan penelitian mengenai Covid 19 karena kasus ini sedang terjadi dan belum ditemukan solusi yang tepat dalam mengatasinya sehingga masih membutuhkan banyak penelitian untuk menuntaskan kasus ini. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran kepada pembaca tentang beban kerja dan stress ibu yang bekerja selama masa pandemi Covid 19. Dengan mengetahui beban kerja dan stress ibu yang bekerja selama masa pandemi Covid 19, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi masukan dan pedoman bagi baik bagi pemerintah maupun bagi organisasi dan industry untuk mengambil kebijakan terbaik bagi ibu yang harus bekerja selama masa pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan adalah model atau metode yang akan digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Creswell, 2016). Pendekatan kualitatif,

yang digunakan dalam penelitian ini Creswell, (2012) mengungkapkan bahwa pendekatan kualitatif adalah metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diperoleh dari sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah kemanusiaan atau sosial. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode Deskriptif. Menurut Sugiyono (2005) deskriptif merupakan suatu metode yang mendeskripsikan atau menggambarkan suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan secara lebih luas.

Penelitian ini akan dilaksanakan di wilayah Aceh Utara di beberapa kecamatan yang masuk dalam wilayah Aceh Utara. Penelitian beban kerja dan stress pada ibu yang memiliki peran ganda ini dilakukan pada bulan Juli 2020-Desember 2020. Objek penelitian adalah sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang suatu hal objektif, valid, dan reliable tentang suatu hal atau variabel tertentu (Sugiyono, 2018). Objek dalam penelitian ini adalah beban kerja dan stress pada ibu yang bekerja dimasa pandemi.

Subjek Penelitian yang digunakan adalah teknik sampling Nonprobability sampling purposive dengan purposive sampling. Penelitian kualitatif menggunakan teknik purposive sampling sering digunakan sebagai strategi pengambilan sampel (Creswell & Poth, 2018). Sugiyono (2018) Mengartikan *purposive sampling* adalah suatu teknik pengambilan sampel dimana sumber data diperoleh berdasarkan pertimbangan tertentu. Dapat disimpulkan bahwa purposive sampling merupakan salah satu

teknik pengambilan data yang sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Teknik purposive sampling juga digunakan dalam pemilihan sampel dipilih dengan pertimbangan atau kriteria tertentu.

Objek penelitian adalah beban kerja dan stress ibu yang bekerja pada masa pandemi covid-19. Situasi sosial penelitian ingin mengetahui apa yang terjadi didalamnya. Dari objek penelitian ini seorang peneliti dapat melakukan observasi secara mendalam terkait aktivitas orang-orang yang ada ditempat tertentu (Sugiyono, 2005).

Teknik Pengumpulan Data menggunakan tiga teknik pengumpulan data; observasi langsung terlibat pasif, wawancara mendalam dan dokumentasi. Observasi langsung terlibat pasif digunakan untuk menelusuri langsung informasi dari masyarakat yang terkait mengenai beban kerja dan stress ibu yang memiliki peran ganda dalam menghadapi pandemi covid-19. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali informasi dari sampel penelitian yang telah ditentukan terkait dengan penelitian.

Teknik Analisis Data adalah tahap akhir dalam penelitian kualitatif (Creswell, 2010). Teknik atau metode analisis data menggunakan metode penelitian deskriptif. Teknik ini digunakan berawal dari hasil temuan khas yang ada di lapangan yang kemudian diinterpretasikan secara umum. Menurut Creswell (2010) terdapat beberapa langkah dalam menganalisis data sebagaimana berikut ini:

Teknik Keabsahan Data Menurut Creswell, (2016) strategi keabsahan data yang dapat digunakan, yaitu: Triangulasi

sumber data, adalah menggali kebenaran informasi melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Triangulasi Metode/Teknik, untuk menguji kredibilitas data, dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Triangulasi waktu, berkaitan dengan suatu proses dari perilaku manusia dan proses berpikir, karena pada dasarnya perilaku manusia dan proses berpikir itu berubah-ubah dari setiap waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian yang dilakukan selama lima bulan dari bulan juli sampai dengan desember, mulai dari persiapan penelitian yang meliputi persiapan administrasi dengan menentukan terlebih dahulu, judul proposal yang berkaitan dengan tema psikologi, menentukan tempat dan lokasi penelitian serta subyek yang tepat, dengan mempersiapkan info concert untuk subyek penelitian, dan menyusun materi wawancara. Subyek penelitian yang dilibatkan ada 4 orang, yang berasal dari berbagai profesi dan pekerjaan, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diperoleh gambaran beban kerja dan stress ibu bekerja dimasa pandemi.

1) Subyek ZM, profesi dosen, mulai bekerja dari 2019 sampai sekarang.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh, subyek yang baru selesai cuti melahirkan harus kembali mengajar, setelah empat pertemuan mengajar tatap muka, mulai ada informasi mengenai corona, kemudian kampus diinstruksikan

melanjutkan proses belajar mengajar dirumah, selama dua minggu kedepan sampai ada pemberitahuan selanjutnya, awalnya merasa senang karena bisa bekerja dirumah, jadi punya waktu untuk dekat dengan anak. Yang membuat panic, saat harus menggunakan media online dalam proses pembelajaran, akhirnya harus berfikir keras untuk bisa membuat absensi mahasiswa di e-learning, mengirimkan materi, dan ini harus dilakukan perpertemuan, bingung karena tidak ada tempat untuk diskusi, karena masing- masing dosen tidak bisa bertemu karena situasi covid, hal yang menambah stress saat harus mengajar menggunakan media online, saat itu yang digunakan adalah group WA, pembelajaran hanya digunakan dengan chat aja, sehingga ada perasaan tidak puas karena, sudah capek menyiapkan materi dan mempelajari materi, tapi respon mahasiswa biasa saja, sehingga merasa stress dengan kondisi tersebut, berbeda sekali saat mengajar dengan tatap muka. Kalau tatap muka kita bisa melihat kondisi kelas dan keaktifan mahasiswa, sehingga mengajarnya juga jadi semangat.

Dampak fisik yang dirasakan dengan beban mengajar seperti ini, lebih mudah lelah, sakit pinggang, sering pusing, karena harus bertatap muka dengan laptop terus, kemudian jadwal mengajar dan waktu bimbingan jadi tidak terbatas waktunya, merasa selama bekerja di masa pandemi ini waktu yang digunakan hampir 24 jam. Karena mahasiswa banyak pertanyaan, jadi harus dijelaskan secara online. proses Kondisi ini terus berlanjut sampai sekarang. Yang awalnya senang bisa mengajar dirumah, akhirnya mulai merasa bosan, karena, merasa tidak efektif proses

pembelajarannya. berharap situasi ini cepat berlalu, sehingga bisa mengajar tatap muka lagi.

2) Subyek DF, pekerjaan dosen, mulai bekerja dari 2004 sampai sekarang.

Pertama kali saya mendapatkan informasi harus mengajar dirumah merasa sangat senang, karena ini sesuatu yang diinginkan sebelumnya, punya waktu untuk bisa melakukan kegiatan rumah tangga juga. Apalagi bisa berkumpul bersama anak- anak dirumah, waktu bisa saya manfaatkan untuk menonton film korea selama satu hari penuh, bisa memasak dan mengerjakan kegiatan lainnya, sambil berfikir situasi ini tidak akan berlangsung lama, sehingga memiliki waktu untuk bisa merefleksikan diri bagaimana saya bisa bertahan hidup dengan kondisi ini, dengan cara mendekatkan diri kepada Allah, dan dengan mengikuti protocol kesehatan sebagai langkah intervensi diri.

Setelah dua bulan berada dalam situasi covid, mulai muncul rasa panic, cemas, bingung dengan situasi yang ada sambil bertanya kapan situasi ini akan berakhir, karena situasi ini tidak pernah terpikirkan dan terbayang sebelumnya. Informasi dari media juga sangat mengkhawatirkan, jumlah yang terjangkit virus juga semakin meningkat, tingkat kematian juga semakin tinggi, situasi yang menggambarkan saat itu, benar- benar sangat memprihatinkan, semakin tinggi tingkat akademis seseorang semakin tinggi rasa ingin tahu terhadap informs covid, agar ada langkah perlindungan diri yang tepat bisa dilakukan.

Setelah beberapa bulan, masyarakat mulai beradaptasi dengan situasi covid, subyek mulai melakukan perubahan dalam pola hidupnya, lebih disiplin dalam menjaga kesehatan, rajin dalam berolah raga, satu hari sekali melakukan kegiatan lari ke waduk serta mengaktif kegiatan lainnya baik bisnis yang masih perlu di kembangkan.

Dampak lain yang dirasakan oleh subyek dalam hal pembelajaran, subyek merasa tidak efektif proses belajar mengajar, karena dosen tidak bisa melihat langsung respon mahasiswa saat proses pembelajaran, kondisi ini menurunkan motivasi dosen dalam mengajar, kemudian masalah jaringan yang sering dihadapi mahasiswa saat proses pembelajaran, yang kita juga tidak tahu benar atau tidaknya alasan mahasiswa. Dampak belajar online ini juga sudah mempengaruhi tubuh, mudah sakit kepala, sakit mata, sehingga kalau ada mahasiswa yang ingin ujian seminar atau skrip harus menyerahkan hard copy, karena subyek kesulitan kalau dalam bentuk soft copy. Dampak lain yang dirasakan didalam keluarga adalah keterbatasan laptop yang dimiliki, karena anak juga belajar online.

3) Subyek M, pekerjaan Konselor, mulai bekerja dari 2003 sampai sekarang

Kegiatan pendampingan masih dilakukan, dimana profesi lainnya harus bekerja dirumah, pendampingan kasus masih berjalan seperti biasa. Perasaan tidak nyaman muncul saat harus keluar rumah, berhadapan dengan klien, klien juga berasal dari berbagai daerah yang ada di aceh utara, karena pekerjaan jadi harus tetap dilakukan, dengan memperhatikan

protocol kesehatan. Selama Pandemi jumlah kasus semakin meningkat sehingga harus ditangani. Kegiatan di masa pandemi yang dilakukan dalam bentuk Mengikuti kegiatan webinar, memberikan pelayanan konseling pada korban kasus-kasus kekerasan seksual, pergaulan bebas, konflik keluarga, menjadi fasilitator untuk kegiatan outborn, menjadi pemateri untuk acara workshop, mengikuti pelatihan sertifikasi konselor secara daring. Hasil dari kegiatan juga dirasa kurang efektif, khususnya untuk kegiatan- kegiatan yang bentuknya pelatihan. Kegiatan yang dilakukan langsung lebih jelas dan punya kesempatan bertanya dan diskusi baik kepada pemateri atau antar sesama peserta.

Situasi dan kondisi pekerjaan berbeda sebelum pandemi, banyak keterbatasan didalam melakukan pekerjaan, salah satunya kegiatan banyak, apalagi yang berkaitan dengan koordinasi dengan antar instansi, atau kegiatan kementerian, sering kali beberapa kegiatan terlewatkan, karena kegiatan sangat banyak, khususnya kegiatan yang diselenggarakan hr sabtu atau minggu, sangat tidak kondusif karena bertepatan dengan waktu libur dan istirahat, kemudian kita harus ikut dalam kegiatan webinar tersebut, sering lupa mengikuti, padahal sudah daftar. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kenyamanan bekerja dirumah, khususnya kegiatan webinar, anak merasa terabaikan saat ibunya masih kerja di hari libur. Kegiatan rumah tangga kadang juga jadi terbengkalai karena harus focus apabila ada kegiatan, waktu yang dihabiskan untuk bekerja di masa pandemi lebih banyak.

4) Subyek CI, pekerjaan pendamping desa, mulai bekerja sampai sekarang.

Kegiatan yang dilakukan selama pandemi menjadi dosen dan juga menjadi pendamping PKH, Selama pandemi subyek harus melakukan proses pembelajaran dirumah secara daring, yang membuat subyek stress, karena harus, menggunakan media elektronik sebagai penunjang dalam proses pembelajaran. Subyek merasa panic, stress akan memiliki keterbatasan dalam mengoperasikan e- learning, walaupun awalnya hanya digunakan untuk desain materi untuk setiap 16 kali pertemuan dan setiap pertemuan dosen harus membuat absen kehadiran, karena kita belum pernah belajar sebelumnya, kemudian kita juga tidak bisa bertanya kepada teman, karena masing- masing kita awal pandemi diaceh semuanya stay dirumah. Kita hanya bertanya secara online, alhamdulillah bisa mengikuti sesuai dengan instruksi dari operator prodi. Selama mengajar online, kita harus memiliki strategi dan komitmen dalam hal pembelajaran, waktu. Sehingga mahasiswa juga betul- betul bisa perduli dengan perkuliahan, walaupun usaha yang kita lakukan hasilnya belum mencapai sempurna.

Dalam proses pembelajaran yang sering terjadi, masalah jaringan yang sering dialami oleh mahasiswa, begitu juga dosen, kemudian paket yang habis saat proses pembelajaran, sehingga banyak tugas tidak bisa dikumpulkan oleh mahasiswa sesuai waktu yang disepakati, apalagi media yang digunakan memakan banyak kouta. Hal lain yang membuat tidak nyaman, karena pada saat proses bimbingan skripsi, karena tidak bisa

dikampus, dosen bertemu mahasiswa diluar, hal ini juga membuat tidak nyaman, dengan situasi covid, virus ada dimanamana. Pada saat sidang, tiba-tiba jaringan hilang, tidak efektif sekali proses pembelajarannya.

Untuk kegiatan pkh dibatasi tidak ada kunjungan kelapangan, karena situasi pandemi, hanya kelemahannya susah koordinasi, permasalahan KPM tidak tertangani dengan baik, biasanya ada rapat yang dilakukan secara rutin untuk tiga desa.

Untuk dirumah sendiri, banyak masalah yang muncul, anak juga harus belajar daring, keterbatasan fasilitas baik laptop maupun hp, karena ada latihan yang harus dikerjakan, karena daring ada tugas-tugas yang tidak dipahami, tidak bisa diselesaikan dengan baik, sangat tergantung dengan google, sehingga hasil yang diperoleh tidak memuaskan, dampaknya motivasi dan semangat belajar dan prestasi menurun. Ibu juga harus bekerja dirumah, baik kegiatan rumah tangga, pekerjaan kampus, pkh, menjadi bingung dan kurang focus dilakukan, padahal sebelum pandemi, rutinitas ini bisa dijalankan dengan baik. Berharap kondisi ini bisa cepat selesai agar kegiatan yang dilakukan bisa efektif.

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis beban kerja dan stress ibu yang bekerja dimasa pandemi. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan dikota Lhokseumawe dan Aceh utara. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan semua subyek yang terlibat dalam penelitian ini memiliki masa kerja dari 2- 16 tahun, sebelum pandemi semua pekerjaan di lakukan secara langsung untuk profesi dosen, mempersiapkan

materi kuliah, perkuliahan tatap muka, bimbingan seminar atau sidang lebih efektif saat tatap muka, karena lebih mudah dalam proses diskusi, kemudian lebih mudah dalam penguasaan dan control kelasnya. Mahasiswa juga lebih aktif, berbeda sekali dibandingkan dengan kegiatan online, atau rutinitas pekerjaan dilakukan di rumah,

Profesi konselor kegiatan dilakukan secara tatap muka untuk kegiatan konseling, pelatihan, sedangkan untuk kegiatan webinar dilakukan secara daring. Kesulitan yang dialami konselor, harus benar-benar komitmen dalam mematuhi protokol kesehatan, karena harus berhadapan dengan klien langsung, kondisi ini sering membuat konselor khawatir dan cemas. Karena kondisi pandemi. Kegiatan webinar yang sering dilakukan oleh instansi kadang juga terlupakan untuk dihadiri, padahal sudah mendaftar. Tenaga pendamping PKH merasakan kesulitan dalam hal koordinasi, yang sebelum pandemi, bisa berkumpul di 3 desa, karena situasi kegiatan dan informasi jadi terbatas.

Awal pandemi semua subyek merasakan hal biasa, menikmati kesempatan banyak waktu dirumah, apalagi dengan kondisi lingkungan yang sangat tidak kondusif untuk kesehatan, langkah pemerintah untuk lock down sangat tepat, semua subyek mulai melakukan kegiatan pekerjaan kampus, kantor dan pekerjaan rumah tangga dirumah. Semua ibu berusaha mempersiapkan mental dan fisik untuk bisa beradaptasi dengan situasi yang sedang dihadapi.

Selama proses ini banyak hal yang terjadi, bagaimana harus mengerjakan

tugas- tugas semua tanggung jawab itu pada awalnya, mulai muncul perasaan bingung, karena ada beberapa tugas baru, harus belajar sendiri, walaupun difasilitasi oleh akademik melalui daring. Berusaha keras bertanya, agar tugas yang dikerjakan mendapatkan hasil yang baik. Situasi itu berlangsung terus awal perkuliahan daring, Subyek lainnya tidak terkendala dengan tuntutan tugas tersebut, yang difikirkan kapan situasi pandemi akan berakhir, Stres kerja merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam (Anoraga, 2008).

Semua subyek memiliki harapan agar bisa bekerja dalam situasi normal, karena selama bekerja dalam bentuk daring, banyak sekali hambatan yang dirasakan, khususnya sulit konsentrasi ketika bekerja di rumah, kadang- kadang juga sambil mengurus anak, memasak, apalagi masalah dari mahasiswa, kadang enggak ada jaringan, habis kouta internet, kondisi ini kadang mengganggu saat proses perkuliahan, ada satu subyek kadang harus ganti waktu pembelajaran karena situasi di rumah tidak memungkinkan. Hal lain waktu kerja jadi tidak terbatas, seperti yang diungkapkan oleh salah satu subyek, kerja daring lebih banyak waktu yang dihabiskan, berbeda kalau kita kerja dan ngajar tatap muka, kita masuk dan keluar sesuai jadwal, pertanyaan mahasiswa bisa langsung dijelaskan saat jam mengajar. Manfaatnya selesai mengajar kita masih punya waktu istirahat, mempersiapkan materi untuk pertemuan berikutnya. begitu juga dengan konselor dan

pedamping merasa tidak kondusif dan tidak nyaman dalam bekerja.

Lingkungan kerja sangat berpengaruh positive terhadap motivasi bekerja, selama pandemi, kontak dengan rekan sejawat banyak dilakukan dengan telpon atau wa aja, kadang ada perasaan kangen saat untuk dapat berkumpul seperti dulu lagi, walaupun sekarang sudah bisa dilakukan lagi, kekurangan kuliah masih daring. Selama kegiatan daring, atau menggunakan media zoom dll, subyek mulai ada keluhan fisik, sering sakit kepala, pusing, kadang mual, dan parahnya lagi sakit mata.

Kondisi kerja tertentu bisa menghasilkan prestasi kerja yang optimal selain berdampak terhadap kinerja pegawai, kondisi fisik juga berdampak terhadap kesehatan mental seorang tenaga kerja. Kondisi fisik pekerja memiliki pengaruh terhadap kondisi fatal dan psikologi seseorang. Ini berarti bahwa kondisi kesehatan pegawai harus tetap dalam keadaan sehat saat melakukan pekerjaan, selain istirahat yang cukup, dukungan sarana tempat kerja yang nyaman dan memadai juga perlu.

Harapannya agar pandemi segera berakhir, agar kondisi normal kembali, aktivitas masing- masing profesi bisa berjalan dengan lancar, agar dapat memberikan rasa aman, nyaman dalam bekerja. Ibu- ibu juga bisa bekerja di tempat masing- masing sesuai jadwal, sehingga pekerjaan kantor dan rumah bisa dilakukan dengan focus dan konsentrasi

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 4 orang partisipan, dapat disimpulkan bahwa masing- masing

subyek memiliki gambaran beban kerja dan stress yang berbeda- beda, walaupun inti sama, semua merasakan kondisi yang tidak nyaman selama pandemi, karena telah mempengaruhi situasi dan kondisi dalam bekerja, baik dari segi pekerjaan utamanya, waktu kerja, lingkungan yang terbatas hanya keluarga, yang akhirnya menimbulkan kebosanan dalam menjalani pekerjaan, sehingga proses pekerjaan yang dirasakan tidak efektif manfaat yang dirasakan. Setiap subyek memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi pandemi ini, agar dapat bertahan dan terus melaksanakan pekerjaan dengan baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang dikemukakan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi perkembangan kelanjutan studi ilmiah mengenai analisis beban kerja dan stress ibu yang bekerja dimasa pandemi.

Agar kondisi fisik tetap sehat, penting sekali tetap komitmen dalam mematuhi protocol kesehatan.

Untuk menghindari situasi stres bisa dilakukan teknik relaksasi

Menumbuhkan pikiran positif untuk semua profesi, agar beban kerja yang ada bisa tetap dijalankan dengan baik.

Manajemen waktu agar pekerjaan di rumah dan pekerjaan kantor bisa dilakukan secara seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Malikussaleh yang telah memberikan dana untuk terlaksanakannya penelitian ini, ucapan terimakasih juga kepada enumerator dan

responden yang telah berperan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. 2003, Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bryan, C. J., Bryan, A. O., Roberge, E., Leifker, F. R., & Rozek, D. C. (2018). Moral injury, posttraumatic stress disorder, and suicidal behavior among National Guard personnel. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.1037/tra0000290>
- Casella, M., Rajnik, M., Cuomo, A., Dulebohn, S. C., & Di Napoli, R. (2020). Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19) StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, Copyright © 2020, StatPearls Publishing LLC. Google Scholar C
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design. Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan Mixed Edisi ketiga (terjemahan)* Pustaka pelajar. Yogyakarta: 388
- Cole, C., Waterman, S., Stott, J., Saunders, R., Buckman, J., Pilling, S., & Wheatley, J. (2020). Adapting IAPT services to support frontline NHS staff during the Covid-19 pandemi: the Homerton Covid Psychological Support (HCPS) pathway. *the Cognitive Behaviour Therapist*, 1-25. <https://doi.org/10.1017/S1754470X20000148>
- Herdiansyah, Haris (2015). *Metode penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta Selatan: salemba Humanika
- In The Know. 2014. *A Professional Growth Module: Stress Management Skills*,
- Lubis Lumungga Namora, DR, 2011, *Memahami Dasar-dasar Konseling*, Jakarta, Kencana
- Lubis Lumungga Namora, DR, 2016, *Konseling Kelompok*, Jakarta, Kencana
- Milles Matthew B., Huberman. A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A methods Sourcebook*. Thousand Oaks, CA: sage
- Moleong lexy J. (2011). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Palang Merah Indonesia (PMI) Editor: Herry Prasetyo. 2015. *Panduan-Manajemen Stres*, Jakarta: PMI.
- Riningrum, H. & Widiowati, E., 2016. Pengaruh Sikap Kerja, Usia dan Waktu Kerja terhadap Keluhan Nyeri punggung bawah. *Jurnal Pena Medika*, 6(2), pp. 91-102. Sambrook,

- Sarwono. Jonathan (2006). Metode penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Ketiga. Yogyakarta: Kanisius.
- Sari, Puspita. 2014. "Strategi Manajemen Stres Kerja pada Karyawan Melalui Pendekatan Individual, Organisasional dan Dukungan Sosial," *Managemen Insight*, Vol. 9 no 1 2014, Fakultas Ekonomi Universitas Bengkulu
- U.S. Department of Veterant Affairs. 2014. *Manage Stress Workbook*
- Sumampouw, Nathanael & Ibnu Mundzir. 2011. *Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan*, Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Waluyo, Minto. 2013. *Psikologi Industri*. Jakarta: Akademia Permata