



## Literature Study: Stress Management in Social Entrepreneurs during the Covid-19 Pandemic

Hasnaa' Zahuna Nayu, Sifa Afifah, Widya Maharani, Shallza Milinia Al Qisty, Aftina Nurul Husna

Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

[anhusna@ummgl.ac.id](mailto:anhusna@ummgl.ac.id)

<https://doi.org/10.53017/ujsah.48>

Received: 10/02/2021

Revised: 25/02/2021

Accepted: 28/02/2021

### Abstract

*The government made policies, namely learning from home, working from home, and worshipping at home, and implementing social distancing to reduce the spread of Covid-19. This was done because the cases experienced in Indonesia, especially continued to increase, even though for a while in several places there was a lockdown and PSBB (Large-Scale Social Restrictions), for example in DKI Jakarta and the Regional Government of Central Java had made a policy on February 6-7 to stay in home alone. The Covid-19 pandemic has an impact on almost all aspects of life. The stress experienced by workers will affect their emotions, thought processes, and their physical condition. The factors that trigger stress at work are the uncertainty of the situation when the pandemic ends, economic problems, salary cuts, or layoffs. The purpose of this study is to gather information through literature studies related to stress management in social entrepreneurs during the pandemic. This research method uses a systematic literature review by summarizing the results of previous studies. The results of the literature review conducted show that social entrepreneurship adheres more to social values and social welfare, where this arises because of a greater desire to help the community's economy, so that volunteerism to achieve goals can be used as coping stress to manage stress.*

*Keywords: Stress management; Covid-19; Social entrepreneurship; Work stress*

## Studi Literatur: Manajemen Stres pada Wirausaha Sosial di Masa Pandemi Covid-19

### Abstrak

Pemerintah membuat kebijakan yakni belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah di rumah, serta menerapkan social distancing guna mengurangi penyebaran Covid-19. Hal ini dilakukan karena kasus yang dialami di Indonesia terutama terus bertambah, walau sempat beberapa saat di beberapa tempat dilakukan lockdown dan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) contohnya di DKI Jakarta dan Pemerintah Daerah Jateng sempat membuat kebijakan pada 6-7 Februari lalu untuk tetap di rumah saja. Pandemi Covid-19 memberikan dampak pada hampir seluruh aspek kehidupan. Stress yang dialami oleh pekerja akan mempengaruhi emosi, proses berpikir, hingga kondisi fisiknya. Yang menjadi faktor pemicu terjadinya stress dalam kerja adalah ketidakpastian situasi kapan pandemi berakhir, masalah ekonomi, pemangkasan gaji, atau adanya PHK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali informasi melalui studi literature terkait manajemen stress pada wirausaha sosial di masa pandemi. Metode penelitian ini menggunakan review literature sistematis dengan merangkum hasil dari penelitian-penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan. Hasil review literature yang dilakukan bahwa yakni kewirausahaan sosial lebih banyak berpegang pada nilai sosial dan kesejahteraan masyarakat, dimana hal ini muncul karena adanya keinginan yang

lebih besar untuk membantu perekonomian masyarakat, sehingga kesukarelaan untuk mencapai tujuan dapat dijadikan sebagai coping stress untuk mengelola stress

Kata-kata kunci: Manajemen stres; Covid-19; Wirausaha sosial; Stress kerja

## 1. Pendahuluan

Pemerintah membuat kebijakan yakni belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah dari rumah, serta menerapkan *social distancing* guna mengurangi penyebaran Covid-19. Hal ini dilakukan karena kasus yang dialami di Indonesia terutama terus bertambah, walau sempat beberapa saat di beberapa tempat dilakukan *lockdown* dan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) contohnya di DKI Jakarta dan Pemerintah Daerah Jateng, sempat membuat kebijakan pada 6-7 februari lalu untuk tetap dirumah saja [1]. Pandemi Covid-19 memberikan dampak pada hampir seluruh aspek kehidupan. Sejak saat itu, laju perekonomian melambat, kondisi pasar yang lesu, dan menurunnya produktivitas serta omzet yang diakibatkan oleh melemahnya daya beli masyarakat [9]. Seperti yang dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tentang pertumbuhan ekonomi Indonesia pada kuartas II tahun 2020 mencapai minus 5,32% [2].

Hal ini pun dirasa berat oleh para pekerja, seperti pekerja dibidang jasa dan produksi yang dimana pabrik mereka harus tutup sampai waktu yang belum ditentukan hingga adanya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Beehr dan Franz mengatakan bahwa stress kerja merupakan kondisi dimana seseorang merasa sakit, tidak nyaman, atau tegang pada pekerjaan yang dia lakukan, tempat kerjanya, atau situasi yang dirasakan [3]. Stress yang dialami oleh pekerja akan mempengaruhi emosi, proses berpikir, hingga kondisi fisiknya. Yang menjadi faktor pemicu terjadinya stress dalam bekerja adalah ketidak pastian situasi kapan pandemi berakhir, masalah ekonomi, pemangkasan gaji, atau adanya PHK.

Pada kondisi seperti saat ini, wirausaha sosial dapat ikut andil dalam menstabilkan perekonomian karena kegiatan ini bergerak berdasarkan prinsip-prinsip wirausaha untuk mengatasi masalah sosial yang muncul, guna mencapai perubahan yang bersifat kepentingan sosial [4]. Diperlukan melihat dua hal ketika seseorang menjalankan wiraushaa sosial, yakni inovasi dan keterlibatan individu didalamnya. Yang pertama, inovasi yang bersifat sosial, dengan kemampuan untuk mengubah sistem yang berlaku dimasyarakat. Yang kedua, keterlibatan individu dalam menjalankan visi, kreatif, inovatif, dan tentunya memiliki jira wirausaha [5]. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali informasi melalui studi literatur terkait manajemen stress pada wirausaha sosial di masa pandemi.

## 2. Metode

Metode penelitian menggunakan studi literatur. Metode penelitian ini menggunakan 9 artikel dan dirangkum berikut langkah langkah:

- 1) Menentukan topik dengan mencari masalah tentang wirausaha sosial dikalangan masyarakat pada masa pandemi yang akan diselesaikan sehingga disimpulkan akan menggali lebih dalam tentang manajemen stres wirausaha sosial.
- 2) Menggunakan kata kunci untuk mencari literatur adalah manajemen stress, wirausaha, wirausaha sosial.
- 3) Mencari artikel yang sesuai dengan kata kunci dan topik yang dibahas.
- 4) Artikel terkumpul 9 artikel dan dirangkum, direview satu per satu.
- 5) Membuat review artikel dengan menuliskan insight yang didapatkan disetiap artikel yang didapatkan disetiap artikel adalah faktor penyebab topik yang dibahas.

- 6) Menyusun artikel berdasarkan hal hal yang penting yang ditemukan pada saat mereview artikel.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Pandemi Covid-19 menjadi salah satu permasalahan serius yang melanda dunia pada saat ini, ada banyak sektor yang terdampak disebabkan oleh adanya pandemi tersebut, salah satunya perekonomian. Sehingga pemerintah memberlakukan PSBB (pembatasan sosial berskala besar) untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 di masyarakat.

Akibatnya, kehidupan perekonomian para pekerja sosial saat ini mengalami kesulitan dan rentan terhadap stress kerja.

#### **3.1. Kewirausahaan Sosial**

Certo and Miller (2008) mendefinisikan kewirausahaan sosial sebagai proses yang melibatkan penghargaan, evaluasi, dan eksploitasi peluang yang menghasilkan nilai sosial yang melibatkan penyediaan kebutuhan dasarnya seperti pengantar makanan, layanan kesehatan, dan pendidikan. Dimana sebagian besar aktifitas yang dilakukan lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan secara sosial. Kondisi ini dimasa pandemi menjadi penghambat laju perekonomian sehingga kurang efektif [6].

#### **3.2. Kewirausahaan Sosial dan Organisasi**

Menurut Peredo dan Mc Lean (2006), kewirausahaan Sosial sebagai organisasi yang memiliki unsur kewirausahaan menunjukkan kemampuan untuk menciptakan upaya baru dalam memenuhi segala kebutuhan sosial suatu masyarakat. Dapat disimpulkan bahwa kewirausahaan sosial merupakan penciptaan nilai sosial yang dihasilkan dari kerjasama dengan orang lain dan organisasi dari masyarakat yang terlibat dalam penciptaan inovasi sosial dalam kegiatan ekonomi. Sehingga definisi tersebut memberikan empat kriteria kewirausahaan sosial, yaitu nilai-nilai sosial, lingkungan kemasyarakatan, inovasi dan kegiatan ekonomi [7].

#### **3.3. Kewirausahaan sosial dan komunitas**

Kewirausahaan sosial adalah aktifitas dengan tujuan komunitas, yang diharapkan dapat memberikan keuntungan kembali dalam organisasi itu sendiri [6].

Dapat disimpulkan bahwa kewirausahaan sosial adalah aktifitas sosial yang terbentuk melalui organisasi atau komunitas yang bertujuan membantu masyarakat untuk terlibat dalam kegiatan ekonomi dan menciptakan inovasi untuk mendapatkan keuntungan.

#### **3.4. Stress**

Menurut Robbins (2001) menyatakan bahwa stress merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan di mana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang [3].

#### **3.5. Stress kerja**

Secara teoretis, stress kerja menurut Beehr dan Franz (Tarupolo 2002) adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja yang tertentu. Menurut Pandji Anoraga (2001) stress adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Kondisi stress akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang, di mana tekanan itu berasal dari lingkungan pekerjaan tempat idividu tersebut berada [3].

### 3.6. Faktor penyebab

#### *Social Distancing*

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial, diberlakukannya PSBB membuat aktivitas sosial di masyarakat berkurang. Peraturan yang mengharuskan orang-orang untuk tetap dirumah ini dapat menimbulkan rasa bosan dan produktifitas menurun.

#### *WFH (Work From Home)*

Tuntutan pekerjaan yang tidak sedikit, dapat menyebabkan tekanan dan kecemasan sehingga menimbulkan stress kerja itu sendiri.

#### *Hoax*

Maraknya berita palsu tentang pandemi Covid-19 semakin memperparah keadaan, hal ini menimbulkan ketidaknyamanan yang membuat masyarakat harus lebih berhati-hati dalam mencari informasi.

### 3.7. Manajemen stress

Manajemen stres merupakan program penggunaan sumber daya manusia untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres yang mempunyai tujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres melalui pendekatan individual dan organisasional.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stress pada para pekerja di tengah pandemi saat ini, yaitu dengan cara 1) mengenali penyebab stress di masa pandemi Covid-19, 2) mengendalikan stress, dan 3) mengatasi stress (*coping stress*).

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress adalah mengatur keuangan di masa pandemi.

1) *Membuat anggaran*, melakukan perencanaan keuangan dengan hati-hati, 2) *Pengeluaran Prioritas*, memastikan kembali terkait kebutuhan yang lebih banyak diperlukan selama pandemi, 3) *Jangan panik*, berbelanja secukupnya, dan menghindari memborong belanjaan karena takut kehabisan stok sehingga menimbulkan *panic buying*, dan 4) *Berhemat*, pada masa pandemi kebutuhan harian bisa bertambah, akan lebih baik untuk mempertimbangkan apa yang diinginkan daripada apa yang dibutuhkan.

Sementara menurut Wahyu Puspitasari (2020) adalah dengan menciptakan lingkungan kerja yang aman selama masa pandemi seperti menjaga kesehatan, harus ada sistem shift kerja, menjaga jarak dengan pekerja lain, dan tetap memperhatikan serta menjalankan protokol kesehatan [8].

Dapat disimpulkan bahwa kewirausahaan sosial menjadi salah satu yang terdampak akibat adanya pandemi saat ini. Terhambatnya aktifitas sosial menjadikan komunikasi disekitar lingkungan antar individu kurang efektif sehingga dapat menimbulkan stress. Disamping itu, sangat penting mengelola stress bagi para pekerja agar aktifitas di masa pandemi ini dapat membaik.

### 3.8. Manajemen stress kewirausahaan sosial

Kualitas kerja sangat berpengaruh terhadap laju perekonomian sehingga dapat menimbulkan stress bagi para pekerja. Masa pandemi menjadi tantangan tersendiri termasuk kewirausahaan sosial yang lebih banyak menghabiskan sebagian besar aktifitas dilingkungan masyarakat dan sekitar. Masa pandemi yang menjadi penghambat utama jalannya aktifitas sosial ekonomi saat ini tidak begitu banyak mempengaruhi efektifitas kerja kewirausahaan sosial. Karena pada dasarnya, kewirausahaan sosial lebih banyak berpegang pada nilai sosial dan kesejahteraan masyarakat, dimana hal ini muncul karena adanya keinginan yang lebih besar untuk membantu perekonomian masyarakat, sehingga kesukarelaan untuk mencapai tujuan dapat dijadikan sebagai *coping stress* untuk mengelola stress. Adanya keinginan yang teguh, membuat pekerja dibidang kewirausahaan sosial

bekerjasama dengan masyarakat untuk menciptakan inovasi dan memecahkan masalah perekonomian dimasa pandemi agar tercapainya tujuan dan keuntungan bersama, baik dalam masyarakat maupun keuntungan organisasi atau komunitas.

## 4. Kesimpulan

Sejak adanya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) laju perekonomian melambat, kondisi pasar yang lesu, dan menurunnya produktivitas serta omzet yang diakibatkan oleh melemahnya daya beli masyarakat Indonesia. Sehingga para pekerja, seperti pekerja dibidang jasa dan produksi terpaksa mereka harus tutup sampai waktu yang belum ditentukan oleh Pemerintah Daerah, hingga adanya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Dalam keadaan ini banyak sekali yang harus dirugikan dan tidak tutup kemungkinan ada pabrik atau jasa pelayanan mengalami kebangkrutan dan mengurangi karyawan dengan adanya PHK. Stress yang dialami oleh pekerja akan mempengaruhi emosi, proses berpikir, hingga kondisi fisiknya. Yang menjadi faktor pemicu terjadinya stress dalam kerja adalah ketidakpastian situasi kapan pandemi berakhir, masalah ekonomi, pemangkasan gaji, atau adanya PHK.

Cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stress pada para pekerja di tengah pandemi saat ini, yaitu dengan cara 1) mengenali penyebab stress di masa pandemi Covid-19, 2) mengendalikan stress, dan 3) mengatasi stress (*coping stress*). Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress adalah mengatur keuangan di masa pandemi 1) membuat anggaran, 2) pengeluaran priorotas, 3) jangan panik, dan 4) berhemat.

## Referensi

- [1] Jateng di Rumah Saja Berlaku 6-7 Februari, Perhatikan Detail Aturannya Berikut. 2021. [cited 2021 Feb 8]. Available from: <https://www.tribunnews.com/regional/2021/02/04/jateng-di-rumah-saja-berlaku-6-7-februari-perhatikan-detail-aturannya-berikut>
- [2] Badan Pusat Statistik. Pertumbuhan Ekonomi Indonesia Triwulan IV-2019. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/02/05/1755/ekonomi-indonesia-2019-tumbuh-5-02-persen.html>
- [3] Muslim, M. Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*. 2020; 23(2): 192-201.
- [4] Braga, J. C., Proenca, T., Ferreira M. R. Motivations for social entrepreneurship- Evidences from Portugal. *TEKHNE*. 2014; 12: 11-21
- [5] Cholili, A., & Efferin, S. Social Entrepreneurship and Economic Improvement in Selamat Pagi Indonesia High School. *Proceeding Book of The 2nd International Conference on Bussiness and Banking Innovations (ICOBBI) 2020 "Nurturing Business and Banking Sustainabillity"*. 2020.
- [6] Nurhayati. Social Entrepreneurship Muhammad Yunus "Grameen Bank". *Jurnal Bisnis, Manajemen Perbankan*. 2016; 2(12016): 31-48
- [7] Palesangi, M. Pemuda Indonesia dan Kewirausahaan Sosial. *Prosiding Seminas*. 2012.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---