

PENGELOLAAN STRES KERJA KARYAWAN SAAT PANDEMI COVID 19 PADA PERUSAHAAN DI TANGERANG SELATAN

Oleh:
Herry Syafrial

*Program Studi Administrasi Bisnis, Politeknik LP3I Jakarta
Gedung sentra Kramat Jl. Kramat Raya No. 7-9 Jakarta Pusat 10450
Telp. 021 – 31904598 Fax. 021 – 31904599*

Email: herrysyafrial@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dampak pandemi covid 19 terhadap perusahaan yang ada di Tangerang Selatan, apa yang dilakukan oleh perusahaan terhadap dirinya dan karyawan yang ada, untuk mengetahui stres kerja yang dihadapi oleh karyawan, dan langkah-langkah apa saja yang diambil oleh karyawan untuk mengelola stres kerja dan dapat menyesuaikan sistem kerja dengan kondisi yang ada saat ini. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan mengkaji buku-buku, peraturan pemerintah yang berlaku saat pandemi covid 19, observasi ke perusahaan yang berada di daerah Tangerang Selatan, dan wawancara kepada beberapa karyawan sebagai sampel mengenai dampak dari pandemi covid 19 dan langkah-langkah apa yang bisa dilakukan oleh karyawan untuk menanggulangi stres kerja yang ada. Hasil dari penelitian ini adalah perusahaan melakukan: tetap beroperasi, tes rapid dan PCR, protokol kesehatan, karyawan panas tinggi dan sakit tidak diperkenankan masuk, shift kerja, pemutusan karyawan magang dan kontrak yang habis waktunya, dan pengurangan upah yang diterima bulanan dan tunjangan-tunjangan. Karyawan kerja dari rumah dan bergilir ke kantor untuk proses produksi, pemasaran, dan pelayanan pelanggan, dan untuk menanggulangi stres kerja hal yang dilakukan karyawan adalah berdoa, olah raga, wfh, hindari kerumunan dan alat transportasi publik, konsumsi makanan sehat dan vitamin, bisnis dari rumah, dan menekuni hobi yang bermanfaat.

Kata kunci: stres kerja, covid, karyawan, perusahaan

PENDAHULUAN

Awal Januari 2020 di kota sebuah kota yang bernama Wuhan, di negara Tiongkok diberitakan di media massa terjadi pandemi 'corona' sehingga menyebabkan banyaknya korban yang terinfeksi virus tersebut dan menyebabkan *lockdown* sehingga kota Wuhan seperti kota mati tanpa aktifitas di kesehariannya. Toko-toko, pasar-pasar, perkantoran tutup dan jalanan yang biasanya padat terlihat lengang tidak ada kendaraan dan manusia yang melintas. Di Indonesia belum ditemukan warga

negaranya yang terpapar corona. Pemerintah tidak menganggapnya sebagai ancaman bagi negara Indonesia, hanya melihat di media dan menganggap negara Indonesia aman.

Pada awal Maret 2020 pemerintah mengambil kebijakan untuk membuat belajar dan bekerja dari rumah. Para pelajar dan mahasiswa tidak diperkenankan datang ke sekolah dan kampus. Sekolah dan Kampus tutup. Para mahasiswa dan pelajar belum siap dengan kegiatan belajar dari rumah, begitu pula dengan para dosen dan guru yang bertugas mendidik dan mengajar.

Begitu pula dengan perusahaan-perusahaan yang berlokasi di wilayah Indonesia, mereka menutup kegiatan perusahaannya, para karyawan bekerja dari rumah, perusahaan menggilirkan mereka untuk masuk kantor secara bergantian. Perusahaan-perusahaan yang mampu beradaptasi dengan cepat tetap bisa melanjutkan usahanya, namun perusahaan-perusahaan yang tidak bisa beradaptasi dengan pandemi ini mengalami penurunan pendapatan sehingga melakukan rasionalisasi dengan memutus hubungan kerja dengan karyawannya. Menurut Badan Pusat Statistik sektor usaha yang paling terdampak saat pandemi covid-19 adalah: perusahaan-perusahaan penyedia akomodasi dan penyedia kebutuhan akan makan minum, dan jasa lainnya, bisnis moving transportasi dan logistik pergudangan, konstruksi, industri pengolahan, dan perdagangan.

Karena berubahnya model bekerja dari WFO menjadi WFH dan adanya karyawan yang di PHK menimbulkan stres kerja, dari stres ringan yang tidak membahayakan sampai stres berat yang membahayakan, oleh karena itu penulis ingin memberikan jalan keluar apa yang seharusnya dilakukan untuk mengelola stres kerja karyawan saat pandemi covid-19.

TINJAUAN PUSTAKA

Batasan Stres Kerja

Stres adalah istilah yang mencakup segala sesuatu tentang ketegangan, tekanan, beban, konflik di dalam diri, kelelahan fisik dan mental, kepanikan, kemurungan, dan hilang daya dan asa. Sedangkan istilah stres kerja adalah suatu keadaan seseorang yang di dalam dirinya terjadi ketidak seimbangan, tegang yang mengakibatkan gangguan pada kondisi kesehatan, kemampuan berpikir, dan kemampuan bekerja. Veithzal dan kawan-kawan (724:2009).

Bernardin Russel (tahun 1989) memberi batasan; Stres kerja didefinisikan sebagai kondisi kejiwaan seorang pekerja dalam melakukan pekerjaannya dalam kondisi yang tidak normal.

Penyebab Stres Kerja

Stres karyawan disebabkan oleh masalah-masalah yang terjadi di luar perusahaan. Penyebab stress *off the job* misalnya:

- a. Kekhawatiran finansial
- b. Masalah yang berhubungan dengan anak
- c. Masalah-masalah fisik dan kesehatan
- d. Masalah-masalah perkawinan
- e. Perubahan-perubahan yang terjadi di tempat tinggal
- f. Masalah-masalah pribadi lainnya

Faktor-faktor yang sering menimbulkan stress di tempat kerja (Newstroom dan Davis, 2001), yaitu:

- a. Beban kerja yang berlebihan (*work overload*)
- b. Tekanan atau desakan waktu (*time pressure*)
- c. Kualitas supervisi yang jelek (*poor quality of supervision*)
- d. Iklim politis yang tidak aman (*insecure political climate*)
- e. Umpan balik dan balas jasa yang tidakimbang (*unfair of reward*)
- f. Minimnya wewenang yang diberikan dalam melaksanakan beban kerja yang berat (*less authority to overcome task*)
- g. Kemenduaan peranan dan konflik (*ambiguity and clash*)
- h. Frustrasi (*Frustration*)
- i. Konflik antar pekerja dan antar unit kerja (*interpersonal conflict*)
- j. Perbedaan nilai-nilai yang dipegang pekerja dengan perusahaan (*differences values*)
- k. Berbagai bentuk perubahan (*change of antytype*)

Jenis untuk Melihat Stres Kerja

Terdapat dua jenis untuk melihat stres kerja yaitu dilihat dari individu dan perusahaan. Dilihat dari individu mencakupi:

- a. Meningkatkan Iman dan Takwa kepada Allah SWT
- b. Melakukan ibadah shalat secara khusuk dan olah pernapasan
- c. Olah raga
- d. Memberikan waktu untuk bersantai dari kepenatan bekerja
- e. Dukungan moril dari keluarga dan teman-teman terdekat
- f. Menghindari rutinitas yang membosankan (melakukan refreshing),

Sedangkan pendekatan dari perusahaan meliputi:

- a. Perusahaan memperbaiki sistem kerja dan budaya kerja yang terlalu membebani pekerjanya
- b. Perusahaan menata ruang kantor dan lingkungan kantor yang membuat pekerja menjadi nyaman dan sehat
- c. Perusahaan memberikan fasilitas sarana olah raga dan waktu untuk berolahraga
- d. Bagian personalia secara berkala menganalisa semua jenis pekerjaan yang ada dan memperbaharui uraian tugas di setiap unit kerja
- e. Para pimpinan melibatkan karyawan dalam memecahkan permasalahan yang ada
- f. Restrukturisasi tugas
- g. Tiap pekerja diberikan target dan imbalan yang jelas.

Cara Mengelola Stres Kerja

Nama populer dalam program penanggulangan stres kerja saat ini adalah Manajemen Stres. Dua program cikal bakal manajemen stres adalah: KLINIS dan KEORGANISASIAN.

Program klinis melakukan penanggulangan stres kerja dengan pendekatan medis mencakup unsur-unsur sebagai berikut:

- a. *Diagnosi*. Petugas pada unit kesehatan karyawan mencoba mendiagnosis masalah.
- b. *Treatment*. Pengobatan dengan memberikan terapi di unit kesehatan perusahaan atau dirujuk ke rumah sakit yang lebih mampu untuk mengobati karyawan.
- c. *Screening*. Pemeriksaan karyawan secara berkala (biasanya setiap tahun) untuk mendeteksi dini indikasi masalah stres kerja.
- d. *Prevention*. Pencegahan dengan memberikan edukasi dan penyuluhan bagaimana cara mencegah stres kerja.

Program Keorganisasian. Ditujukan untuk ke seluruh karyawan yang biasanya merupakan perluasan dari program klinis. Program ini sering didorong oleh masalah-masalah kelompok atau satu unit seperti terjadi relokasi pabrik, penutupan pabrik, pemasangan peralatan baru, dan lain-lain perubahan di perusahaan yang berdampak ke banyak karyawan.

Penanggulangan secara mandiri.

- a. Tenang. Ambil nafas dalam-dalam, cobalah untuk santai dan menenangkan diri.
- b. Kenali permasalahan. Apa yang membuat diri kita resah.
- c. Terapi. Lakukan pekerjaan di luar rutinitas kerja, untuk melupakan masalah pekerjaan sejenak.
- d. Hadapi. Hadapi permasalahan yang ada dan mencari solusi agar tidak mengganggu dan terulang lagi.
- e. Atur jadwal. Buat jadwal prioritas mana yang lebih dahulu dan penting untuk dikerjakan.
- f. Diskusi. Konsultasikan masalah kerja dengan atasan langsung atau ke konselor atau psikolog.
- g. Curahan hati. Ceritakan masalah yang sedang dihadapi kepada keluarga atau pasangan.
- h. Buat keseimbangan. Bagilah waktu antara pekerjaan, keluarga, dan ibadah.

- i. Pahami tugas dan kewajiban sebagai karyawan.
- j. Kekuatan dari diri sendiri. Berupa keberanian menerima cobaan dengan berdoa, ikhlas menerima, mengendalikan perasaan, lebih mementingkan kesehatan badan, menjadi pendengar yang baik, menempatkan diri menjadi sahabat bagi rekan yang tertimpa musibah, mendapat dukungan keluarga, bereaksi cepat dalam menanggulangi masalah, menyelesaikan masalah secara bertahap, positif thinking, bersyukur, dan selalu tersenyum dalam menghadapi masalah.

Batasan Pandemi untuk penyakit Covid-19

Menurut Wikipedia di alamat https://en.wikipedia.org/wiki/COVID-19_pandemic. Pandemi COVID-19, juga dikenal sebagai **pandemi corona virus**, adalah berkelanjutan pandemi global dari penyakit corona virus 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh akut sindrom pernafasan coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Virus itu pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, China. The World Health Organization menyatakan Kesehatan Darurat Masyarakat Peduli Internasional mengenai COVID-19 pada tanggal 30 Januari 2020, dan kemudian dinyatakan sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Pada 20 April 2021, lebih dari 141 juta kasus telah dikonfirmasi, dengan lebih dari 3.02 juta kematian dikaitkan dengan COVID-19, menjadikannya salah satu pandemi paling mematikan dalam sejarah.

Gejala COVID-19 sangat bervariasi, mulai dari tidak ada hingga penyakit yang mengancam jiwa. Virus menyebar terutama melalui udara ketika orang-orang berdekatan satu sama lain. Infeksi virus dapat melalui saluran nafas, berdekatan dengan orang yang batuk atau bersin, atau berbicara

dengan orang lain terlalu dekat. Dapat juga terinfeksi dari permukaan yang terkontaminasi. Masa inkubasi virus sekitar dua minggu, orang yang terinfeksi dapat menyebarkan penyakit ini kepada orang lain baik penderita itu bergejala atau tidak pun tidak.

Tindakan pencegahan yang disarankan adalah menjaga jarak sekitar satu sampai dua meter dengan orang lain, memakai masker kesehatan yang diganti maksimal 6 jam sekali ketika berada tempat umum, mencuci tangan dengan sabun atau cairan pembersih setelah memegang suatu barang, berjemur diri dengan sinar matahari minimal satu jam, menutup mulut dengan punggung telapak tangan saat bersin atau batuk, menyemprotkan atau mengelap permukaan dengan cairan disinfektan, dan memantau pergerakan serta mengisolasi diri secara mandiri di rumah atau tempat-tempat yang disediakan oleh pemerintah untuk orang yang terpapar. Beberapa vaksin telah dikembangkan dan didistribusikan secara luas sejak Desember 2020. Perawatan saat ini berfokus pada penanganan gejala, tetapi pekerjaan sedang dilakukan untuk mengembangkan obat terapeutik yang dapat menghambat virus. Pihak berwenang di tiap daerah telah menanggapi keadaan ini dengan menerapkan pembatasan perjalanan, penguncian/ karantina, pengendalian bahaya penyebaran di tempat para pekerja, dan penutupan bisnis. Banyak pemerintah daerah yang memberikan pengujian kepada warganya dan melacak siapa saja yang telah bertemu dengan orang yang terinfeksi.

Pandemi telah mengakibatkan terganggunya kehidupan sosial dan perekonomian di seluruh dunia secara signifikan. Telah terjadi kekurangan pasokan makanan yang diperburuk oleh pembelian panik sebelum pelaksanaan lockdown. Banyak institusi pendidikan dan tempat umum ditutup, dan banyak acara telah

dibatalkan atau ditunda. Informasi yang salah ikut beredar menambah kecemasan melalui media-media yang ada. Pandemi telah mengangkat masalah diskriminasi ras dan geografis, keadilan kesehatan, dan keseimbangan antara keharusan kesehatan masyarakat dan hak individu.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yaitu melakukan study kepustakaan dan wawancara kepada pemilik usaha dan karyawan yang terdampak. Memaparkan kebijakan pemerintah, satuan tugas covid-19, maupun dari WHO (World Health Organization), dan semua informasi untuk bisa *survive* keadaan pandemic yang diprediksi masih tetap akan ada di 2 sampai 4 tahun ke depan.

Lokasi Penelitian : 5 Perusahaan di Tangerang Selatan Responden : 30 karyawan perusahaan dan 5 pemilik/manajemen perusahaan

PEMBAHASAN

Aturan Pemerintah Daerah Tangerang Selatan Menanggapi Pandemi Covid-19

Menteri Dalam Negeri (Mendagri) Tito Karnavian menandatangani Instruksi Mendagri (Inmendagri) Nomor 9 Tahun 2021 tentang Perpanjangan Pemberlakuan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Mikro kelima dilanjutkan PPKM keenam yang dimulai dari tanggal 20 April 2021, setelah mengevaluasi keadaan dengan beberapa pemangku kepentingan akhirnya diperpanjang hingga 3 Mei 2021. Dari berita online:

<https://nasional.kompas.com/read/2021/04/20/07332281/mendagri-terbitkan-instruksi-nomor-9-2021-pertegas-perpanjangan-kembali-ppkm?page=all>

PPKM mikro VI diberlakukan di dua puluh lima provinsi di Indonesia, mulai dari paling ujung atas pulau Sumatera provinsi Aceh, Bali, Banten, Daerah Istimewa Yogyakarta, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Jambi, JaBar, JaTeng, JaTim, KalBar, KalSel, KalTeng, KalTim, Kaltara, Kep. Ba-Bel, Lampung, NTB, NTT, Papua, Riau, SulSel, SulUt, SumBar, SumSel, dan SumUt. Provinsi Banten memiliki delapan kabupaten kota di bawahnya, yaitu: kabupaten Lebak, Pandeglang, Serang, Tangerang, Kota Cilegon, Kota Serang, Kota Tangerang, dan Kota Tangerang Selatan. Jadi kota Tangerang Selatan merupakan satu dari delapan kabupaten kota yang menjadi bagian dari Provinsi Banten. Aturan yang berlaku di provinsi berlaku sama dengan kabupaten kota yang menjadi bagiannya.

Oleh karena sama dengan PPKM mikro provinsi, maka PPKM mikro kota Tangerang Selatan juga melaksanakan:

Pertama, semua perusahaan, kantor, dan tempat kerja dibatasi pekerja yang boleh datang maksimal hanya lima puluh persen dan sisanya bekerja dari rumahnya masing-masing. Protokol kesehatan diberlakukan di semua perusahaan, kantor, dan tempat kerja secara ketat dan tanpa dispensasi. Pekerja yang tidak sesuai dengan protokol tidak diperkenankan masuk dan diminta untuk melakukan tes rapid jika reaktif diminta pula untuk melakukan PCR atau swab untuk memastikan kesehatannya.

Kedua, semua sekolah kegiatan pembelajaran dilakukan secara online dari rumah siswa dan guru masing-masing secara virtual dengan bantuan smartphone dan atau laptop dengan bantuan internet. Perguruan tinggi diperbolehkan melaksanakan kegiatan pembelajaran secara dalam jaringan dan luar jaringan atau tatap muka yang akan dibuka secara bertahap dengan memperhatikan evaluasi perkembangan tinggi rendahnya infeksi covid-19 di daerahnya. Akan dibuatkan proyek perkuliahan percontohan yang ditetapkan

dengan peraturan daerah (perda) atau peraturan kepala daerah (perkada). Penerapan protokol kesehatan di sekolah dan perguruan tinggi dilaksanakan secara ketat tanpa dispensasi.

Ketiga, bidang layanan masyarakat yang vital diperbolehkan untuk tetap beroperasi dengan pembatasan jam operasi, kapasitas layanan dan daya tampung. Penerapan protokol kesehatan di semua bidang layanan masyarakat dilaksanakan secara ketat tanpa dispensasi.

Keempat, Restoran dan rumah makan diberlakukan pembatasan. Diutamakan untuk pemesanan yang tidak makan di tempat. Makan di tempat hanya diperkenankan maksimal lima puluh persen dari daya tampung. Pusat-pusat perbelanjaan dibatasi jam operasionalnya maksimal jam sembilan malam dan kapasitas pengunjungnya. Penerapan protokol kesehatan di rumah makan dan pusat perbelanjaan dilakukan secara ketat tanpa dispensasi.

Kelima, Perusahaan-perusahaan jasa konstruksi diberi izin beroperasi seratus persen. Penerapan protokol kesehatan di proyek-proyek pembangunan dilakukan secara ketat tanpa dispensasi.

Keenam, Tempat Ibadah seperti masjid, gereja, pura, dan klenteng diizinkan melakukan kegiatan ibadahnya dengan dibatasi kapasitas pengunjung yang beribadah maksimal lima puluh persen. Penerapan protokol kesehatan di tempat-tempat ibadah dilakukan secara ketat tanpa dispensasi.

Ketujuh, Fasilitas umum seperti taman kota, ruang terbuka hijau, taman bermain anak, museum, dan tempat wisata boleh dibuka dengan pembatasan kapasitas pengunjung maksimal lima puluh persen. Penerapan protokol kesehatan di tempat-tempat fasilitas umum dilakukan secara ketat dengan himbauan yang bersifat humanis.

Kedelapan, Tempat-tempat kesenian atau kegiatan yang bersifat seni,

sosial, dan budaya yang menimbulkan kerumunan diizinkan maksimal dua puluh lima persen. Penerapan protokol kesehatan di tempat kesenian, sosial, dan budaya dilakukan secara ketat tanpa dispensasi.

Kesembilan, Alat transportasi umum, seperti bus, mikro bus, kereta, dan pesawat diatur kapasitas dan jam operasionalnya. Penumpang diminta melakukan tes rapid atau PCR atau swab atau genose sebelum bepergian dan menerapkan protokol kesehatan secara ketat.

Kebijakan Perusahaan di Masa Pandemi Covid-19

Kebijakan perusahaan pada saat Pandemi Covid-19 adalah sebagai berikut:

1. Tetap mengoperasikan perusahaan. Ditengah keterbatasan Pandemi Covid-19 melalui aturan pemerintah dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) hingga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPMK), masih memungkinkan perusahaan untuk tetap beroperasi, sehingga tetap berproduksi menghasilkan barang dan jasa yang akan dipasarkan kepada konsumen.
2. Melakukan tes Rapid dan PCR kepada seluruh karyawannya. Karyawan yang negatif diperbolehkan untuk bekerja dari kantor sedangkan yang positif tanpa gejala diminta untuk isolasi mandiri di rumah masing-masing selama 14 hari, kemudian tes ulang hingga dinyatakan negatif baru diperbolehkan untuk bekerja dari kantor. Sedangkan yang positif dengan gejala sedang dan berat langsung dirujuk ke rumah sakit yang bisa menangani kasus Covid-19.
3. Penerapan protokol kesehatan di tempat kerja. Yaitu: a. pengukuran suhu tubuh, b. menjaga jarak, c. mencuci tangan dan menggunakan *hand sanitizer*, dan d. memakai masker.

4. Karyawan yang panas tinggi, sakit, dan berusia di atas 50 tahun dilarang untuk datang ke kantor.
5. Membagi shift kerja sehingga kapasitas karyawan hanya 25% sampai dengan 50% dari kapasitas kantor. Karyawan diperkenankan untuk WFH secara bergantian.
6. Karyawan magang dan habis kontrak tidak diperpanjang agar tidak terjadi pemutusan hubungan kerja pada karyawan tetap.
7. Pemotongan upah, fasilitas, uang makan dan transport dalam upaya untuk tidak melakukan PHK terhadap karyawannya.

Hal-Hal Positif yang Dilakukan Karyawan untuk Menghindari Stres Kerja Saat Pandemi Covid-19

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa melalui ibadah dan berdoa. Hal ini bisa dilakukan di rumah atau di tempat ibadah dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.
2. Berolah raga di dalam atau di luar rumah. Berjalan santai di lingkungan rumah atau bersepeda yang sedang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia. 30 menit minimal untuk menggerakkan badan, berjemur dengan sinar matahari, dan membakar lemak dan kalori.
3. Bekerja dari rumah. Untuk ini diperlukan *smart phone* atau laptop, kuota atau jaringan internet, dan ruang yang nyaman dan tidak terganggu.
4. Hindari kerumunan dan alat transportasi publik. Sebaiknya karyawan menggunakan mobil, motor, atau sepeda pribadi ketika akan bekerja. Sehingga kontak langsung dengan banyak orang bisa dihindari.
5. Mengonsumsi makanan yang sehat, bersih, dan bergizi ditambah vitamin untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh terhadap bakteri dan virus pembawa penyakit.
6. Membuka bisnis yang dikelola dan dipasarkan dari rumah. Dengan

- berkembangnya teknologi informasi memungkinkan seseorang untuk membeli dan menjual menggunakan media social atau pasar virtual yang sudah tersedia melalui handphone atau laptopnya dari rumah. Pembayaran juga bisa menggunakan *mobile banking* dan alat pembayaran virtual lainnya.
7. Menekuni hobi yang sukar dilakukan di saat normal karena waktu habis di jalan dan di kantor. Seperti berkebun, melukis, menulis, dll.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Perusahaan-perusahaan di daerah Tangerang Selatan terdampak dengan adanya pandemi Covid-19.
2. Perusahaan-perusahaan tetap melakukan operasi untuk tetap menjalankan bisnis.
3. Perusahaan-perusahaan telah melakukan peraturan dan anjuran pemerintah selama masa pandemi dengan melakukan tes rapid dan PCR, protokol kesehatan, melarang karyawan yang panas tinggi dan sakit untuk masuk kerja, membagi shift kerja sehingga kapasitas karyawan hanya 25-50 persen, memutus karyawan magang dan karyawan kontrak yang habis waktunya, dan pemotongan upah dan tunjangan-tunjangan.
4. Karyawan mengalami stres kerja di awal pandemi, dan sudah melakukan penyesuaian-penyesuaian dan melakukan berdoa, olah raga, wfh, menghindari kerumunan dan alat transportasi publik, konsumsi makanan sehat dan vitamin, buka bisnis di rumah, dan menekuni hobi yang bermanfaat.

Saran

1. Untuk pemerintah untuk terus melakukan penelitian, pencegahan,

- dan pengobatan agar pandemi bisa menurun dan kembali normal. Utamakan penyuluhan, edukasi dibanding tindakan represif dan pemidanaan.
2. Untuk perusahaan-perusahaan untuk dapat cepat beradaptasi dengan kondisi yang ada sehingga kinerja perusahaan tetap meningkat sehingga dapat memuaskan semua *stakeholder* dan *shareholdernya*.
 3. Untuk karyawan untuk tetap berkontribusi positif kepada perusahaan, jaga kesehatan fisik dan psikis dengan pertahankan protokol kesehatan, dan memulai bisnis untuk pemasukan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Karomah, Nurul Giswi.2014. *Analisis Pengaruh Job Stressor dan Konflik Kerja terhadap KinerjaKaryawan di LP3I Kantor Pusat dan Direktorat Jakarta*. Tesis Magister Ilmu Administrasi STIAMI.

Newstroom, Jhon W. & Davis, Keith. 2001. *Organizational Behaviour: Human Behaviour At Work*. New York: Mc Graw Hill.

Zainal, Veithzal Rivai, dkk. 2015. *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Teori dan Praktek*. Jakarta: Rajawali Press.

Sumber lain:

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/> .*Kamus Besar Bahasa Indonesia Online*.

<https://covid19.go.id/p/berita/> . *3M dan 3T untuk putus penularan covid-19*.

https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_COVID-19.

https://en.wikipedia.org/wiki/COVID-19_pandemic.

<https://nasional.kompas.com/read/2021/04/20/07332281/mendagri-terbitkan-instruksi-nomor-9-2021-pertegas-perpanjangan-kembali-ppkm?page=al>