

Pandemi dan Stres: Menemukan Keseimbangan Antara *Distress* dan *Eustress* di Era “*Work-from-Home*”

Siti Patimah^{1*}, Yuyun Yunita²

Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia¹

Pendidikan Agama Islam, Institut Agama Islam Negeri Metro, Indonesia²

Email: sitipatimah@radenintan.ac.id¹,

yuyunyunita@metrouniv.ac.id²

Draft article history:
Submitted: 05-06-2024
Revised: 17-07-2024
Accepted: 01-08-2024

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tekanan pikiran di kalangan dosen dan staf di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Provinsi Lampung selama pandemi COVID-19, serta mengidentifikasi strategi manajemen stres yang efektif. Menggunakan pendekatan studi literatur dan wawancara, penelitian ini mengumpulkan data dari dosen dan staf untuk mengidentifikasi tantangan utama yang mereka hadapi, termasuk beban kerja yang meningkat, penyesuaian kerja dari rumah, dan tuntutan tambahan dalam konteks pembelajaran daring. Hasil wawancara menunjukkan bahwa perubahan cara kerja dan kurangnya dukungan institusi berkontribusi signifikan terhadap stres. Ditemukan bahwa dosen mengalami stres akibat adaptasi teknologi yang belum familiar, sementara staf administrasi menghadapi kesulitan dalam memisahkan pekerjaan dari waktu pribadi. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan kapasitas teknologi, dukungan psikososial, pelatihan yang memadai, dan kebijakan yang lebih fleksibel sebagai solusi untuk mengurangi tekanan pikiran. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat membantu perguruan tinggi dalam mengelola dan mendukung kesejahteraan akademisi secara lebih efektif.

Kata kunci: kerja dari rumah (wfh), literasi ti, pandemi covid-19, pembatasan sosial, tekanan mental.

ABSTRACT: *This study aims to explore mental stress among lecturers and staff at Islamic Higher Education Institutions in Lampung Province during the COVID-19 pandemic and to identify effective stress management strategies. Using a literature review and interviews, the research gathered data from lecturers and staff to identify the main challenges they face, including increased workload, adjustment to remote work, and additional demands in the context of online learning. Interview results indicate that changes in work methods and lack of institutional support significantly contribute to stress. Lecturers experience stress due to adapting to unfamiliar technology, while administrative staff struggle with separating work from personal time. The study recommends enhancing technological capacity, providing psychosocial support, adequate training, and more flexible policies as solutions to reduce mental stress. The findings aim to help higher education institutions better manage and support the well-being of their academic staff.*

Keywords: covid-19 pandemic, IT literacy, mental stress, social distancing, work from home.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang melanda dunia sejak akhir tahun 2019 telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk bidang pendidikan. Di Indonesia, pandemi ini memicu kebijakan pembatasan sosial dan penerapan kerja dari rumah (*Work From Home/WFH*) untuk mengurangi

penyebaran virus (Aspan, 2021). Akibatnya, sektor pendidikan harus beradaptasi dengan perubahan mendadak, yang berdampak pada proses belajar mengajar di semua jenjang pendidikan, termasuk di perguruan tinggi. Pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka harus beralih ke metode pembelajaran jarak jauh atau daring.

Di Provinsi Lampung, dosen di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Swasta (PTKIS) menghadapi tantangan signifikan dalam menyesuaikan diri dengan situasi baru ini. Kondisi pembelajaran jarak jauh menuntut para dosen untuk menguasai teknologi digital dan beradaptasi dengan metode pengajaran yang berbeda, yang seringkali tidak sejalan dengan idealisme dan kebiasaan mereka sebelumnya. Beban kerja yang meningkat, ditambah dengan keterbatasan sarana dan prasarana, serta tekanan untuk menjaga kualitas pembelajaran, dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi para dosen.

Tekanan tambahan juga muncul dari ketidakpastian ekonomi yang disebabkan oleh pandemi. Banyak dosen merasa cemas akan kemungkinan penurunan pendapatan dan keamanan pekerjaan, sementara mereka juga harus menyeimbangkan tanggung jawab profesional dengan peran domestik di rumah. Akumulasi dari faktor-faktor ini dapat mengakibatkan kelelahan fisik, emosional, dan mental, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kinerja para dosen.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 telah meningkatkan tingkat stres di kalangan tenaga pendidik di seluruh dunia (Ozamiz-Etxebarria, dkk., 2021; Santamaría, dkk., 2021; Kowal, dkk., 2020). Menurut survei yang dilakukan oleh Yale Center for Emotional Intelligence dan Collaborative for Social Emotional and Academic Learning, banyak dosen di Amerika Serikat melaporkan mengalami stres akibat perubahan mendadak dalam metode pengajaran dan kekhawatiran terkait pandemi (Johnson, Veletsianos & Seaman, 2020). Penelitian serupa di Indonesia menunjukkan bahwa dosen di PTKIS Provinsi Lampung juga menghadapi tantangan serupa, dengan banyak yang melaporkan kejenuhan dan stres akibat beban kerja yang meningkat dan ketidakpastian terkait masa depan (Winurini, 2020).

Dalam menghadapi situasi ini, diperlukan strategi manajemen stres yang efektif untuk membantu dosen mengatasi tantangan yang ada dan menjaga kesehatan mental mereka. Wolever, dkk., (2012) mengemukakan berbagai langkah yang dapat diambil untuk mengatasi stres di lingkungan kerja, termasuk merumuskan kebijakan manajemen yang mendukung, melatih karyawan dalam mengenali dan mengatasi stres, serta membuka jalur komunikasi yang efektif. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat untuk mengatasi stres kerja yang dialami oleh dosen PTKIS di Provinsi Lampung selama pandemi COVID-19.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat stres yang dialami dosen PTKIS di Provinsi Lampung selama pandemi COVID-19, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres, serta merumuskan konsep manajemen stres yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja para dosen. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam

membantu perguruan tinggi dan para dosennya untuk menghadapi tantangan yang muncul akibat pandemi COVID-19.

Dampak Psikologis dan Fisiologis Stres pada Karyawan

Karyawan yang mengalami stres sering menghadapi tekanan psikologis seperti perasaan tertekan, kelelahan mental, kebosanan, dan penurunan kepercayaan diri (Bickford, 2015). Secara fisiologis, stres mengakibatkan kesulitan dalam mengambil keputusan di tempat kerja dan meningkatkan sensitivitas karena kondisi fisik yang terganggu (Starcke & Brand, 2012). Selain itu, stres dapat menyebabkan perubahan hormon dan meningkatkan risiko penyakit, yang akhirnya mengurangi produktivitas, kehadiran, dan bahkan bisa menyebabkan kecelakaan kerja (Lerman, 2012). Di lingkungan kerja, tuntutan untuk bekerja lebih baik setiap hari dapat menjadi sumber tekanan bagi dosen, menimbulkan stres jika mereka tidak mampu beradaptasi dengan tuntutan tersebut. Beban kerja yang berlebihan seringkali menjadi faktor utama penyebab stres pada dosen, karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan sifat pekerjaan yang kompleks.

Manajemen Stres untuk Dosen

Manajemen stres diperlukan bagi dosen untuk mengatasi tekanan tersebut secara efektif dan mengubah stres menjadi sesuatu yang positif. Manajemen stres adalah program yang dirancang untuk mengontrol atau mengatur stres, dengan tujuan memahami penyebab stres dan menguasai teknik-teknik pengelolaan stres, sehingga individu dapat melihat stres secara positif daripada tertekan olehnya (Davis, Eshelman & McKay, 2008). Penelitian oleh Winefield & Jarrett (2001) menunjukkan bahwa manajemen stres dapat mengurangi tingkat stres pada dosen. Studi lain oleh Fatma A. Meki (2015) menemukan bahwa penerapan manajemen stres membantu mengurangi stres kerja di kalangan guru sekolah dasar di Ismailia. Pemerintah Ghana juga disarankan untuk mengadakan lebih banyak program pelatihan tentang manajemen stres yang efektif, menggunakan berbagai strategi manajemen stres, dan menyediakan layanan konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif yang menggabungkan studi literatur, analisis data sekunder, dan wawancara dengan dosen serta staf di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI) Provinsi Lampung. Studi literatur dilakukan untuk memahami konsep, teori, dan temuan-temuan sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian, dengan mengumpulkan sumber dari buku, artikel jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan publikasi akademik lainnya. Data sekunder diperoleh dari laporan tahunan, data statistik, dan publikasi resmi dari lembaga pemerintah, organisasi internasional, serta instansi terkait. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan wawancara mendalam dengan dosen dan staf di PTKI Provinsi Lampung. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan perspektif langsung dan informasi yang tidak tersedia dalam sumber literatur atau data sekunder. Proses wawancara melibatkan pertanyaan terbuka yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman, pandangan, dan perasaan dosen serta staf terkait topik penelitian.

Hasil wawancara ini memberikan data kualitatif yang kaya dan mendalam, yang dapat digunakan untuk memperkaya analisis dan interpretasi temuan dari studi literatur dan data sekunder.

Prosedur penelitian dimulai dengan pengumpulan data. Studi literatur dilakukan dengan mengidentifikasi dan mengumpulkan literatur relevan dari database online seperti Google Scholar, JSTOR, dan ScienceDirect. Analisis data sekunder melibatkan pengumpulan data dari sumber resmi seperti Badan Pusat Statistik (BPS) dan laporan pemerintah. Wawancara dilakukan dengan menghubungi dosen dan staf di PTKI Provinsi Lampung, mengatur jadwal wawancara, dan merekam serta mentranskripsi hasil wawancara untuk analisis lebih lanjut.

Data dari wawancara, literatur, dan analisis data sekunder kemudian dianalisis secara sistematis. Analisis literatur melibatkan identifikasi konsep kunci, teori, dan temuan sebelumnya. Data sekunder dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif atau kualitatif, tergantung pada jenis data. Data wawancara dianalisis dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dari perspektif informan. Temuan dari semua sumber data diintegrasikan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai topik penelitian. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas penelitian, sumber data harus berasal dari sumber yang kredibel, dan proses pengumpulan serta analisis data dilakukan secara sistematis. Namun, penelitian ini mungkin memiliki keterbatasan dalam generalisasi hasil, tergantung pada konteks dan ruang lingkup data yang digunakan serta keterbatasan akses ke literatur atau data tertentu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka memahami dampak stres pada lingkungan akademik, terutama di kalangan dosen dan staf perguruan tinggi, berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi penyebab, konsekuensi, serta strategi manajemen stres yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai topik ini dengan merangkum hasil-hasil dari berbagai studi literatur yang relevan. Tabel berikut menyajikan deskripsi hasil penelitian yang mengidentifikasi peneliti, judul penelitian, metode yang digunakan, dan temuan signifikan dari setiap studi. Dengan mengintegrasikan informasi dari berbagai sumber, diharapkan pembaca dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana stres memengaruhi kinerja dan kesejahteraan dosen, serta strategi yang dapat diterapkan untuk mengelola stres secara efektif di lingkungan akademik.

Tabel 1. Study Literatur Manajemen Stres

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Temuan yang Signifikan
1	Shen & Slater (2021)	Occupational Stress, Coping Strategies, Health, and Well-Being among University	Stress and Coping Strategies Among	Stress and Coping Strategies Among

		Academic Staff--An Integrative Review	University Faculty: A Review	University Faculty: A Review
2	Adewale, Ghavifekr & Abdulsalam (2017)	Impact of stress on academic staff: Implication for higher education management and leadership	The Impact of Stress on Academic Staff: A Review of the Literature	The Impact of Stress on Academic Staff: A Review of the Literature
3	Gillespie, dkk., (2001)	Occupational stress in universities: Staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress	Occupational Stress and Its Impact on Academic Staff: A Study of University Teachers	Occupational Stress and Its Impact on Academic Staff: A Study of University Teachers
4	Faisal, Noor & Khair (2019)	Causes and Consequences of Workplace Stress among Pakistan University Teachers	Workplace Stress Among Faculty Members in Higher Education: A Study of the Causes and Consequences	Workplace Stress Among Faculty Members in Higher Education: A Study of the Causes and Consequences
5	Ohadomere & Ogamba. (2021)	Management-led interventions for workplace stress and mental health of academic staff in higher education: a systematic review	Managing Stress in Academic Settings: Strategies and Interventions	Managing Stress in Academic Settings: Strategies and Interventions
6	Shrivastava & Shukla (2017)	A critical review on occupational stress factors affecting faculty members working in higher educational institutions in India.	Stress Management in Higher Education: A Comprehensive Review	Stress Management in Higher Education: A Comprehensive Review
7	Carroll, dkk., (2021)	Improving emotion regulation, well-	The Role of Stress	The Role of Stress

		being, and neuro-cognitive functioning in teachers: A matched controlled study comparing the mindfulness-based stress reduction and health enhancement programs.	Management Programs in Improving Faculty Performance and Well-being	Management Programs in Improving Faculty Performance and Well-being
--	--	--	---	---

Keseimbangan Kerja dan Keluarga di Tengah Pandemi: Pengalaman Dosen dan Staf di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Provinsi Lampung

Hasil wawancara ini memberikan wawasan berharga mengenai berbagai aspek yang mempengaruhi tekanan pikiran di kalangan akademisi, termasuk beban kerja, dukungan institusi, serta strategi koping yang digunakan. Melalui wawancara, peneliti mengidentifikasi tantangan utama yang dihadapi oleh dosen dan staf, serta strategi manajemen stres yang dianggap efektif dalam konteks mereka.

Hasil wawancara dengan informan di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Provinsi Lampung mengungkapkan berbagai tantangan dan dampak stres yang mereka hadapi selama pandemi COVID-19. Informan 1, seorang dosen di Fakultas Tarbiyah, mengungkapkan bahwa transisi ke pembelajaran daring telah menambah beban kerja secara signifikan. Ia mengatakan, "*Penggunaan platform digital untuk mengajar tidak hanya memerlukan waktu tambahan untuk persiapan materi, tetapi juga menambah tekanan karena harus menyesuaikan metode pengajaran dengan teknologi yang belum familiar.*" Ini menunjukkan peningkatan stres akademik seiring dengan tuntutan untuk mengadaptasi cara pengajaran di tengah keterbatasan teknologi.

Informan 2, seorang staf administrasi, juga mengungkapkan tantangan yang dihadapi dalam penyesuaian kerja dari rumah. Ia mencatat, "*Dengan adanya sistem kerja dari rumah, saya merasa lebih sulit untuk memisahkan antara pekerjaan dan waktu pribadi. Banyak dokumen dan administrasi yang perlu dikelola secara daring, dan ini sering kali mengganggu keseimbangan kerja dan kehidupan saya.*" Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja dirasakan tidak hanya oleh dosen, tetapi juga oleh staf administrasi yang harus menyesuaikan dengan perubahan drastis dalam cara kerja mereka.

Informan 3, seorang dosen dan kepala keluarga, mengungkapkan dampak stres dalam keluarga. Ia menjelaskan, "*Selain bekerja dari rumah, saya harus membantu anak-anak dengan pembelajaran daring mereka. Ini menyebabkan saya merasa tertekan karena harus membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga.*" Ini menyoroti bagaimana stres dalam keluarga sering kali merupakan

akumulasi dari tuntutan kerja dan akademik yang tinggi, ditambah dengan tanggung jawab tambahan di rumah.

Frustrasi dan kecemasan juga muncul sebagai faktor utama dalam wawancara. Informan 4, seorang dosen di Fakultas Syariah, menambahkan, *"Frustrasi saya meningkat karena beberapa tugas akhir mahasiswa terhambat akibat pandemi. Banyak yang harus mengganti topik atau bahkan menunda kelulusan, yang tentunya berimbas pada tekanan mental saya sebagai pembimbing."* Kecemasan mengenai masa depan juga sangat jelas, dengan banyak responden khawatir tentang dampak jangka panjang pandemi terhadap pendidikan dan pekerjaan mereka. Dari semuanya, wawancara dengan para informan di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Provinsi Lampung menekankan kebutuhan mendesak untuk strategi manajemen stres yang lebih komprehensif. Responden menekankan pentingnya dukungan yang lebih baik dari institusi, baik dalam bentuk pelatihan teknologi, dukungan emosional, maupun kebijakan yang lebih fleksibel untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi selama masa pandemi ini.

Hasil wawancara dengan dosen dan staf di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Provinsi Lampung mengungkapkan berbagai tantangan yang mempengaruhi tekanan pikiran di kalangan akademisi, yang sejalan dengan temuan dari literatur sebelumnya mengenai stres di lingkungan akademik.

Tekanan Stres Keluarga dan Akademik: Implikasi Tanggung Jawab Ganda

Temuan dari wawancara menyoroti beberapa faktor stres signifikan yang dihadapi oleh staf akademik, terutama dalam konteks peralihan ke pembelajaran daring. Pengalaman Informan 1 yang kesulitan menyesuaikan metode pengajaran dengan teknologi baru sejalan dengan penelitian oleh Yang, Chen & Chen (2021), yang mengidentifikasi beban kerja dan tuntutan akademik tinggi sebagai kontributor utama stres. Temuan ini diperkuat oleh Fridkin, dkk., (2023) yang menekankan bagaimana perubahan cepat dalam metode pengajaran dapat memperburuk stres akademik.

Dalam hal staf administrasi, tantangan Informan 2 dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi akibat kerja jarak jauh mencerminkan temuan oleh Yeo & Li (2022). Penelitian mereka menunjukkan bahwa stres dapat meningkat ketika batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi kabur. Fenomena ini juga tercermin dalam teori "konflik kerja-keluarga" oleh Kalliath, Hughes & Newcombe, (2012), yang menyatakan bahwa konflik antara tanggung jawab pekerjaan dan kewajiban keluarga dapat meningkatkan tekanan psikologis. Dampak stres pada dinamika keluarga, seperti yang dijelaskan oleh Informan 3, menunjukkan tekanan kombinasi antara tanggung jawab pekerjaan dan kebutuhan keluarga. Temuan ini sejalan dengan Haddock (2021), yang menekankan pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga untuk mengelola stres dengan efektif. Frustrasi Informan 4 terkait penundaan tugas akhir mahasiswa menyoroti peran tanggung jawab akademik dalam meningkatkan tingkat stres, yang konsisten dengan penelitian oleh Jensen, Patel & Messersmith (2013). Penelitian mereka menunjukkan bahwa kecemasan

tentang hasil pekerjaan dan tanggung jawab akademik dapat secara signifikan meningkatkan tingkat stres.

Temuan wawancara menunjukkan kebutuhan mendesak akan strategi manajemen stres yang lebih baik. Kebutuhan ini didukung oleh Hart et al. (1994), yang menekankan pentingnya dukungan institusi dalam mengurangi stres akademik. Dukungan yang efektif dapat mencakup pelatihan teknologi, dukungan emosional, dan kebijakan yang fleksibel, yang semuanya penting dalam mengatasi tantangan yang diperburuk selama pandemi.

Kebutuhan untuk Strategi Manajemen Stres yang Efektif: Dukungan Institusi sebagai Solusi

Hasil wawancara dengan dosen dan staf di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Provinsi Lampung memberikan wawasan yang sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai stres di lingkungan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa beban kerja yang meningkat, terutama akibat transisi ke pembelajaran daring, berkontribusi signifikan terhadap stres. Informan 1 mencatat kesulitan dalam menyesuaikan metode pengajaran dengan teknologi baru, mencerminkan penelitian oleh Kausar (2010) yang menyoroti dampak beban kerja tinggi pada stres akademik. Penelitian Oliveira, dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa perubahan metode pengajaran dapat memperburuk stres, sejalan dengan pengalaman dosen yang mengungkapkan tantangan dalam mengadaptasi teknologi baru. Sementara itu, stres yang dialami oleh staf administrasi, seperti diungkapkan oleh Informan 2, menunjukkan bahwa sistem kerja dari rumah mengganggu keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Penelitian oleh Vladut & Kallay (2010) menyatakan bahwa ketidakmampuan untuk memisahkan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memperburuk stres, yang juga tercermin dalam pengalaman staf administrasi. Teori "work-family conflict" oleh Michel, dkk. (2011) mendukung temuan ini, menekankan bagaimana konflik antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga dapat meningkatkan tekanan psikologis.

Dampak stres dalam keluarga, yang diungkapkan oleh Informan 3, menunjukkan bahwa kombinasi tanggung jawab pekerjaan dan kebutuhan keluarga dapat mengakibatkan tekanan signifikan. Penelitian Grzywacz, dkk. (2008) mendukung temuan ini dengan menunjukkan pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga dalam mengelola stres. Frustrasi terkait tugas akhir mahasiswa yang diungkapkan oleh Informan 4 mencerminkan penelitian oleh Klassen et al. (2009), yang menunjukkan bahwa kecemasan terkait hasil pekerjaan dapat meningkatkan stres.

Temuan wawancara menekankan kebutuhan mendesak untuk strategi manajemen stres yang lebih baik. Hal ini mendukung hasil penelitian oleh Hart et al. (1994) yang menekankan pentingnya dukungan institusi dalam mengurangi stres akademik. Dukungan yang efektif, seperti pelatihan teknologi, dukungan emosional, dan kebijakan yang fleksibel, dapat membantu mengatasi tantangan yang dihadapi selama pandemi, sesuai dengan kebutuhan yang diungkapkan oleh responden.

Penyesuaian Kebijakan Kerja dan Keseimbangan Kerja-Kehidupan: sebuah Rekomendasi Pendekatan

Untuk mengatasi masalah stres yang diidentifikasi dalam wawancara dan studi literatur, model manajemen stres berbasis pendekatan terpadu (Gambar 1) dapat diterapkan secara efektif.



Gambar 1. Penyesuaian Kebijakan Kerja dan Keseimbangan Kerja-Kehidupan

Peningkatan kapasitas teknologi dan pelatihan menjadi prioritas utama. Dengan transisi ke pembelajaran daring yang mengharuskan dosen dan staf mengadaptasi teknologi baru, institusi perlu menyediakan pelatihan intensif dan dukungan teknis. Pelatihan ini dapat mencakup penggunaan alat-alat pembelajaran online dan penyediaan panduan yang mudah diakses, guna memastikan bahwa para akademisi merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam menggunakan teknologi. Selanjutnya, penyesuaian kebijakan kerja dan keseimbangan kerja-kehidupan sangat penting. Staf administrasi dan dosen yang menghadapi tantangan kerja dari rumah membutuhkan kebijakan yang fleksibel untuk membatasi gangguan antara pekerjaan dan waktu pribadi. Kebijakan ini bisa mencakup pengaturan jam kerja yang adaptif dan fasilitas kerja di rumah yang memadai, serta waktu istirahat yang terstruktur untuk menjaga keseimbangan kehidupan kerja yang sehat.

Dukungan psikososial dan konseling juga merupakan komponen kunci dalam model ini. Untuk membantu dosen dan staf mengatasi stres yang berkaitan dengan pekerjaan dan kehidupan pribadi, institusi harus menyediakan layanan konseling dan dukungan emosional. Program dukungan psikologis dan kelompok diskusi dapat membantu individu berbagi pengalaman dan menemukan solusi, serta mendorong pemanfaatan layanan kesehatan mental yang tersedia.

Pengelolaan beban akademik dan penilaian harus diperhatikan untuk

mengurangi frustrasi terkait tugas akhir mahasiswa. Dengan merevisi kebijakan penilaian untuk memberikan fleksibilitas dalam tenggat waktu dan format tugas akhir, serta menyediakan dukungan tambahan bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan, beban kerja dosen dapat dikurangi. Di samping itu, pengembangan program manajemen stres komprehensif akan membantu dosen dan staf dalam mengidentifikasi dan mengatasi stres secara efektif. Program ini harus mencakup pelatihan tentang teknik manajemen stres, seperti relaksasi dan teknik pernapasan, serta strategi koping yang adaptif. Mendorong partisipasi rutin dalam program ini dan menyediakan sumber daya untuk penerapan teknik yang diajarkan akan membantu akademisi dalam mengelola stres dengan lebih baik. Pendekatan di atas menawarkan pendekatan holistik yang mencakup aspek teknologi, kebijakan, dukungan emosional, penilaian, dan pelatihan manajemen stres, sehingga dapat secara efektif menangani berbagai dimensi masalah stres yang dihadapi oleh dosen dan staf.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa tekanan pikiran di kalangan dosen dan staf di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Provinsi Lampung, terutama selama pandemi COVID-19, disebabkan oleh beban kerja yang meningkat, perubahan cara kerja, dan kurangnya dukungan institusi. Hasil wawancara dan studi literatur menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam mengadaptasi teknologi, penyesuaian kerja dari rumah, serta tanggung jawab tambahan di rumah berkontribusi signifikan terhadap stres. Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan kapasitas teknologi, menyediakan pelatihan yang memadai, serta memperkenalkan kebijakan fleksibel yang mendukung keseimbangan kerja-kehidupan. Selain itu, dukungan psikososial yang lebih baik, program manajemen stres yang komprehensif, dan pengelolaan beban akademik yang lebih efisien dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stres. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan akademisi dan mendukung kinerja mereka secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Provinsi Lampung atas dukungan dan partisipasi dosen dan staf dalam penelitian ini. Terima kasih kepada rekan-rekan sejawat atas masukan dan saran yang konstruktif. Penghargaan khusus juga ditujukan kepada editor dan staf editorial JET atas kesempatan dan dukungan mereka dalam mempublikasikan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan strategi manajemen stres di lingkungan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Adewale, A. S., Ghavifekr, S., & Abdulsalam, I. (2017). Impact of stress on academic staff: Implication for higher education management and leadership.

- MOJEM: Malaysian Online Journal of Educational Management, 5(2), 75-91.
- Aspan, H. (2021). Legal basis for the implementation of work from home amid the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 6(4), 116-121.
- Bickford, M. (2005). Stress in the Workplace: A General Overview of the Causes, the Effects, and the Solutions. Canadian Mental Health Association Newfoundland and Labrador Division, 8(1), 1-3.
- Carroll, A., Sanders-O'Connor, E., Forrest, K., Fynes-Clinton, S., York, A., Ziaei, M., ... & Reutens, D. (2021). Improving emotion regulation, well-being, and neuro-cognitive functioning in teachers: A matched controlled study comparing the mindfulness-based stress reduction and health enhancement programs. *Mindfulness*, 1-22.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). The relaxation and stress reduction workbook. New Harbinger Publications.
- Faisal, F., Noor, N., & Khair, A. (2019). Causes and Consequences of Workplace Stress among Pakistan University Teachers. *Bulletin of Education and Research*, 41(3), 45-60.
- Fridkin, L., Fonts, N. B., Quy, K., & Zwiener-Collins, N. (2023). Understanding effects of COVID-19 on undergraduate academic stress, motivation and coping over time. *Higher Education Quarterly*, 77(4), 623-637.
- Gillespie, N. A., Walsh, M. H. W. A., Winefield, A. H., Dua, J., & Stough, C. (2001). Occupational stress in universities: Staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. *Work & stress*, 15(1), 53-72.
- Grzywacz, J. G., Butler, A. B., & Almeida, D. M. (2008). Work, family, and health: Work-family balance as a protective factor against stresses of daily life. The changing realities of work and family: A multidisciplinary approach, 194-215.
- Haddock, S. A., Zimmerman, T. S., Ziemba, S. J., & Curent, L. R. (2001). Ten adaptive strategies for family and work balance: Advice from successful families. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(4), 445-458.
- Johnson, N., Veletsianos, G., & Seaman, J. (2020). US Faculty and Administrators' Experiences and Approaches in the Early Weeks of the COVID-19 Pandemic. *Online learning*, 24(2), 6-21.
- Jensen, J. M., Patel, P. C., & Messersmith, J. G. (2013). High-performance work systems and job control: Consequences for anxiety, role overload, and turnover intentions. *Journal of management*, 39(6), 1699-1724.
- Kalliath, P., Hughes, M., & Newcombe, P. (2012). When work and family are in conflict: Impact on psychological strain experienced by social workers in Australia. *Australian Social Work*, 65(3), 355-371.
- Kowal, M., Coll-Martín, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Eichel, K., Studzińska, A., ... & Ahmed, O. (2020). Who is the most stressed during the COVID-19 pandemic? Data from 26 countries and areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 946-966.

- Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students. *Journal of behavioural sciences*, 20(1).
- Lerman, S. E., Eskin, E., Flower, D. J., George, E. C., Gerson, B., Hartenbaum, N., ... & Moore-Ede, M. (2012). Fatigue risk management in the workplace. *Journal of occupational and environmental medicine*, 54(2), 231-258.
- Meky, F. A., Wahid, A., Gamal, A., & Youssef, Y. (2015). Management of stress among primary school teachers in Ismailia city. An intervention study. *Egyptian Journal of Community Medicine*, 33(1).
- Michel, J. S., Kotrba, L. M., Mitchelson, J. K., Clark, M. A., & Baltes, B. B. (2011). Antecedents of work–family conflict: A meta-analytic review. *Journal of organizational behavior*, 32(5), 689-725.
- Ohadomere, O., & Ogamba, I. K. (2021). Management-led interventions for workplace stress and mental health of academic staff in higher education: a systematic review. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 16(1), 67-82.
- Oliveira, G., Grenha Teixeira, J., Torres, A., & Morais, C. (2021). An exploratory study on the emergency remote education experience of higher education students and teachers during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Educational Technology*, 52(4), 1357-1376.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: a rapid systematic review with meta-analysis. *Brain sciences*, 11(9), 1172.
- Santamaría, M. D., Mondragon, N. I., Santxo, N. B., & Ozamiz-Etxebarria, N. (2021). Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health*, 8, e14.
- Shen, P., & Slater, P. (2021). Occupational Stress, Coping Strategies, Health, and Well-Being among University Academic Staff--An Integrative Review. *International Education Studies*, 14(12), 99-124.
- Shrivastava, A., & Shukla, N. (2017). A critical review on occupational stress factors affecting faculty members working in higher educational institutions in India. *Pacific Business Review International*, 10(3), 129-138.
- Starcke, K., & Brand, M. (2012). Decision making under stress: a selective review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(4), 1228-1248.
- Vladut, C. I., & Kallay, E. (2010). Work stress, personal life, and burnout. Causes, consequences, possible remedies: a theoretical review. *Cognition, Brain, Behavior*, 14(3), 261.
- Winurini, S. (2020). Bencana Covid-19: Stresor bagi pasangan suami istri di Indonesia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 11(2), 185-198.
- Wolever, R. Q., Bobinet, K. J., McCabe, K., Mackenzie, E. R., Fekete, E., Kusnick, C. A., & Baime, M. (2012). Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: a randomized controlled trial. *Journal of occupational health psychology*, 17(2), 246.

- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PloS one*, 16(2), e0246676.
- Yeo, R. K., & Li, J. (2022). Blurring of boundaries between work and home: the role of developmental relationships in the future of work. In *HRD Perspectives on Developmental Relationships: Connecting and Relating at Work* (pp. 305-332). Cham: Springer International.