

**MANAJEMEN STRES KERJA PENGUSAHA KAFE MAINMAIN  
YOGYAKARTA DI ERA PANDEMI COVID 19**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)**

**Disusun Oleh :**

**Muhamad Latief**

**NIM 15240060**

**Pembimbing :**

**Aris Risdiana, S. Sos.I., MM.**

**NIP 19820804 201101 1 007**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN DAKWAH  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2022**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1099/Un.02/DD/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : MANAJEMEN STRES KERJA PENGUSAHA KAFE MAINMAIN YOGYAKARTA  
DI ERA PANDEMI COVID 19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMAD LATIEF  
Nomor Induk Mahasiswa : 15240060  
Telah diujikan pada : Jumat, 29 Juli 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Aris Risdiana, S.Sos.I., MM  
SIGNED

Valid ID: 62ea76e11eedd



Penguji I

Dr. Maryono, S.Ag., M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 62ea59214f303



Penguji II

Achmad Muhammad, M.Ag  
SIGNED

Valid ID: 62eb02a0288b4



Yogyakarta, 29 Juli 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 62eb246f38aa



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856  
Yogyakarta 55281

---

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

Assalamualaikum.wr.wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

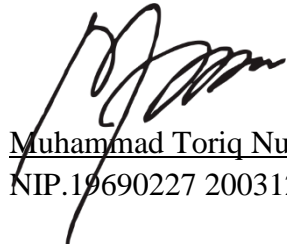
Nama : Muhamad Latief  
NIM : 15240060  
Jurusan : Manajemen Dakwah  
Judul Skripsi : “Manajemen Stres Pengusaha Kafe Di Era Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Kafe Mainmain Yogyakarta)”

Sudah dapat di ajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Bagian Pelayanan Seminar dan Munaqosyah) sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Program Studi Manajemen Dakwah dalam bidang Manajemen Sumber Daya Manusia.


Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan, Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Juni 2022

Ketua Jurusan

  
Muhammad Toriq Nurmadiansyah  
NIP.19690227 200312 1 001

Pembimbing Skripsi

  
Aris Risdiana, S.Sos.I., MM  
NIP.1982 0804201101 1 007

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Latief  
NIM : 15240060  
Jenjang/Jurusan : Strata 1 (S1) Manajemen Dakwah  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: “Manajemen Stres Pengusaha Kafe Di Era Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Kafe Mainmain Yogyakarta)” secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri. Kecuali pada bagian-bagian yang di rujuk sumbernya sebagai bahan acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, Maka penyusun siap bertanggung jawab sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 04 Juli 2022

Yang menyatakan,



Muhamad Latief  
NIM. 15240060

STATE ISLAMIC UNIVER.  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamater

Program Studi Manajemen Dakwah

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan:  
“Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun”. (QS Al-Baqarah: 156)<sup>1</sup>

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

Barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya  
jalan keluar. (QS At-Talaq: 2)<sup>2</sup>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta, PT Rilis Grafika, 2009),  
Al-Qur'an 2:152

<sup>2</sup> *Ibid.*, 65:2

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah, rahmat dan inayah-Nya. Sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Manajemen Stres Pengusaha Kafe Di Era Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Kafe Mainmain Yogyakarta)” guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana Sosial (S.Sos) Strata-1 (S1) Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sholawat dan salam senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan ummat- Nya.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang membantu dalam penyelesaiannya. Maka dari itu, dengan penuh rasa hormat dan ungkapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. M. Thoriq Nurmadiansyah, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Hikmah Indraswati, SE., M.Si., selaku Sekretaris Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Dr. Dra. Hj. Mikhriani, MM., sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan dukungan.
6. Aris Risdiana S. Sos.I., MM., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan waktu, motivasi, semangat, masukan saran dan membimbing dari awal pengerjaan hingga selesai skripsi ini.
7. Dosen Program Studi Manajemen Dakwah yang telah mencurahkan ilmu serta membimbing dalam perkuliahan.

8. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi khususnya Program Studi Manajemen Dakwah.
9. Bpk. Edy Mulyono selaku Pemilik Kafe Mainmain Yogyakarta dan seluruh karyawan Kafe Mainmain Yogyakarta yang telah mengizinkan serta menerima saya dalam proses penelitian dengan baik.
10. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Darimin dan Ibu Saliyah yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun material secara ikhlas, dukungan lahir batin, kekuatan do'a yang terus dipanjatkan tiada henti untuk semua kesuksesan yang telah dicapai.
11. Kedua adik saya tercinta Ghani Hayyu Marza dan Ailsa Aristawati yang sudah memotivasi saya dan mendoakan dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Sahabat-sahabat Manajemen Dakwah Angkatan 2015 (Medali Revolusi) yang menjadi tempat bertukar pikiran dan tempat saya berproses dari awal perkuliahan hingga sekarang.
13. Keluarga Besar IKAPMAWI Yogyakarta yang menjadi tempat bertukar pikiran dan tempat saya berproses sekaligus menjadikan pijakan pertama saat tiba di Yogyakarta.
14. Keluarga Besar Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) Cabang Yogyakarta, khususnya Komisariat Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang menjadi tempat bertukar pikiran dan tempat saya berproses dalam berorganisasi.
15. Yulianti Lestari terima kasih atas do'a, dukungan, kebaikan, perhatian, kebijaksanaan dan selalu memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
16. Teman dan Sahabat dari Mba Iim, Laily, Yudi, Toha, Ghina, Ghoni, Hasbi, Fitri dll yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah meramaikan hari-hari saya selama di Yogyakarta.
17. Seluruh pihak yang ikut berperan dan berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini.

skripsi ini tentu masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Maka dari itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk memperbaiki penelitian ini. Hanya kepada-Nya kami memohon ampun dan kepada-Nya kami memohon petunjuk dan pertolongan. Semoga bermanfaat, aamiin.

Yogyakarta, 12 Juni 2022



Muhamad Latief  
NIM 15240060



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## ABSTRAK

Muhamad Latief, 15240060 dengan judul skripsi “Manajemen Stres Kerja Kafe Mainmain Yogyakarta Di Era Pandemi Covid 19”. Program Studi Manajemen Dakwah, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keadaan yang terjadi selama masa pandemi virus COVID 19 berlangsung di Yogyakarta. Berbagai kalangan masyarakat merasakan dampak dari peraturan yang diterapkan pemerintah mengenai upaya pencegahan penyebaran virus tersebut dalam bentuk Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) maupun Peraturan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Kondisi tersebut rentan menimbulkan stres di kalangan masyarakat, terutama bagi pekerja maupun pengusaha di ranah hiburan seperti kafe yang mengandalkan kehadiran pengunjung sebagai pendongkrak usahanya. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui manajemen stres yang dilakukan oleh pengusaha kafe mainmain selama masa pandemi Covid 19 berlangsung.

Penelitian merupakan penelitian kualitatif dengan mengambil latar Kafe Mainmain Serowajan Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan sumber data primer berasal dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Narasumber utama dalam wawancara penelitian adalah Edy Mulyono selaku pemilik usaha Kafe Mainmain, dan sejumlah karyawan. Untuk menguji keabsahan data, penelitian ini menggunakan metode triangulasi berupa triangulasi metode, Triangulasi sumber data dan triangulasi teori.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penyebab stres yang terjadi di Kafe Mainmain berupa, ketidakpastian informasi, perubahan regulasi, dan biaya operasional yang harus dibayarkan. Bentuk stres yang dialami berupa, kecemasan terhadap keramaian, kekhawatiran terhadap tindakan ekstrem petugas penanganan pandemi, dan kekhawatiran terhadap kelangsungan masa depan unit usaha. Adapun penanggulangan stres yang dilakukan adalah menerima kondisi yang terjadi sebagai bagian dari ujian Tuhan, bersikap kooperatif dalam menjalankan aturan yang ditetapkan, serta merancang bisnis yang sesuai dengan keadaan pandemi. Manajemen stres yang dilakukan bersifat positif karena pengusaha maupun pengelola mampu merubah kondisi stres negatif menjadi stres bersifat positif.

**Kata Kunci: Manajemen Stres, Pandemi COVID 19, Kafe Mainmain.**

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	
PENGESAHAN SKRIPSI .....	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	8
D. Kajian Pustaka.....	10
E. Kerangka Teori.....	18
F. Metode Penelitian.....	36
G. Sistematika Pembahasan .....	45
<b>BAB II: GAMBARAN UMUM KAFE MAINMAIN</b>	
A. Sejarah Pendirian Kafe Mainmain .....	47
B. Profil Kafe Mainmain .....	50
1. Letak Geografis .....	50
2. Tugas Pokok, Fungsi dan Struktur Organisasi.....	52
3. Fasilitas .....	56

C. Ragam Kegiatan di Kafe Mainmain.....	64
---	----

### BAB III: PEMBAHASAN

A. Stres Kerja Pengusaha di Kafe Mainmain .....	69
B. Pengelolaan Stres .....	78

### BAB IV: PENUTUP

A. Kesimpulan .....	88
B. Saran dan Penutup.....	90

### DAFTAR PUSTAKA

### LAMPIRAN

Interview Guide dan transkrip wawancara

Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Curriculum Vitae

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Sejak kemunculan virus corona (SARS-CoV-2) Desember tahun 2019 di Wuhan, manusia secara global dituntut untuk menjalani perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Virus yang mengakibatkan penyakit Covid 19 (*Corona Virus Disease-19*) tidak hanya memiliki penyebaran sangat cepat, namun turut mengakibatkan kematian pada penderitanya.<sup>3</sup>

Mencegah penyebaran virus tersebut, hampir semua negara di dunia menerapkan peraturan yang membatasi aktivitas penduduknya. Salah satu tindakan pencegahan yang dilakukan pada masa awal kemunculan virus ini adalah pemberlakuan *lock down*, yaitu melarang kunjungan warga negara lain ke wilayahnya dan tidak memperbolehkan warga negaranya keluar dari wilayah negara. Hal ini tentu saja mendatangkan berbagai dampak dalam kehidupan manusia, baik dari sisi ekonomi, kesehatan, sosial, pendidikan, lingkungan, teknologi dan lain sebagainya.<sup>4</sup>

Pada mulanya kebanyakan tokoh publik meragukan potensi bahaya penyakit ini berkembang di Indonesia. Sehingga di awal masa penyebaran virus tersebut, tidak terdapat kebijakan *lock down* sebagaimana yang dilakukan oleh negara lain. Tidak sedikit dari pejabat pemerintahan

---

<sup>3</sup> Syafrida, dan Ralang Hartati, *Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia*, dalam Jurnal SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Vol. 7 No. 6 (2020), hlm. 496.

<sup>4</sup> *Ibid.*, hlm. 496-497.

mengeluarkan lelucon yang menyangsikan bahaya virus tersebut dan memberikan jaminan pada warga negara untuk tidak perlu merasa takut akan keberadaannya.<sup>5</sup> Hingga pada bulan Maret tahun 2020, melalui kedatangan warga negara asing yang melakukan interaksi dengan warga negara Indonesia dalam sebuah acara, kasus Covid 19 pertama diumumkan telah menyebar di Indonesia.<sup>6</sup>

Tak lama setelah pengumuman itu, pemerintah mulai memperketat interaksi antar warga, termasuk membuat aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).<sup>7</sup> Dalam pemberlakuan PSBB ini, pemerintah menerapkan aturan yang membatasi warga keluar rumah, melarang berkumpul dan berkerumun dalam jumlah besar, menerapkan pembelajaran jarak jauh (PJJ) bagi pelajar dan *Work from Home* (WFH) bagi karyawan, hingga membatasi kegiatan di rumah ibadah. Pemerintah juga memberlakukan ketentuan penutupan tempat-tempat hiburan dan rekreasi dan pembatasan jam operasional pusat perbelanjaan.<sup>8</sup>

Kebijakan Pembatasan tersebut menimbulkan efek domino pada berbagai sektor kehidupan masyarakat, termasuk diantaranya sektor perekonomian. Diketahui terdapat banyak masyarakat yang kehilangan pendapatan, pekerjaan, pemutusan hubungan kerja (PHK) massal dan

---

<sup>5</sup> <https://www.liputan6.com/news/read/4190949/mahfud-md-kembali-tegaskan-tidak-ada-virus-corona-di-indonesia>, di akses pada 11 Januari 2022, Pukul 19.20 WIB.

<sup>6</sup> <https://news.detik.com/berita/d-4991485/kapan-sebenarnya-corona-pertama-kali-masuk-ri>, di akses pada 11 Januari 2022, Pukul 19.23 WIB.

<sup>7</sup> <https://news.detik.com/berita/d-4961731/hari-pertama-psbb-darurat-corona-lalu-apa-yang-beda>, di akses pada 11 Januari 2022, Pukul 19.27 WIB.

<sup>8</sup> Permenkes Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).



meninggal dunia karena kelaparan.<sup>9</sup> Selain itu pandemi virus tersebut turut menyebabkan melemahnya daya beli masyarakat, dan minusnya pertumbuhan ekonomi nasional dan berujung pada resesi.<sup>10</sup>

Hal ini turut diperparah dengan munculnya berbagai varian dari virus corona yang terus bermutasi menjadi lebih berbahaya dan mematikan hingga saat ini. Terdapat setidaknya 8 varian virus yang bermutasi dari virus corona ini menurut WHO, yaitu, Varian Delta (pertama kali di Inggris pada September 2020), Beta (pertama kali di Afrika pada Mei 2020), Varian Gamma (pertama kali di Brazil pada November 2020), Varian Delta (pertama kali di India pada Oktober 2020), Varian Kappa (pertama kali di India November 2020), Varian Lamda (pertama kali di Peru pada Oktober 2020), Varian Mu (pertama kali di Kolombia pada Januari 2021), dan terakhir Varian Omnicron (pertama kali ditemukan pada November 2021). Secara umum, menurut data dari Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid 19, jumlah kasus positif hingga 11 Januari 2022 adalah 4.267.451 orang dengan jumlah kematian 144.144 jiwa.<sup>11</sup>

Masyarakat yang sejak awal tidak siap mengalami berbagai perubahan tersebut mendapatkan berbagai macam tekanan dalam menjalani kehidupannya. Perubahan situasi dan kondisi yang terus menerus terjadi

---

<sup>9</sup> <https://www.suara.com/news/2020/04/21/154308/8-cerita-warga-miskin-saat-corona-makan-lauk-cabai-hingga-mati-kelaparan?page=all>. di akses pada 11 Januari 2022, Pukul 19.35 WIB

<sup>10</sup> <https://ekonomi.bisnis.com/read/20201105/9/1314226/pecah-rekor-dalam-22-tahun-ekonomi-indonesia-resesi-digerogoti-corona>. di akses pada 11 Januari 2022, Pukul 19.39 WIB

<sup>11</sup> <https://www.alodokter.com/covid-19> di akses pada 13 Januari 2022, Pukul 08.12 WIB

selama pandemi berlangsung, membuat warga negara harus berpikir dan bertindak cepat dalam merespon segala sesuatu yang terjadi. Pembatasan terhadap kehidupan sosial yang tengah dijalani, baik dalam bentuk PSBB maupun PPKM (Peraturan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) dengan berbagai jenjangnya, mendatangkan respon-respon tertentu yang mempengaruhi kenyamanan hidup. Selain itu, dengan bermunculannya varian terbaru dari virus ini, kemungkinan akan berakhirnya pandemi semakin sulit untuk diprediksi. Tak ayal hal tersebut memunculkan rasa takut dan kekhawatiran berlebih mengenai keberlangsungan hidup semua golongan masyarakat. Pada akhirnya, berbagai hal tersebut menyebabkan kebanyakan dari warga negara tersebut berpotensi untuk mengalami stres.

Salah satu golongan yang diketahui menjadi golongan paling terdampak dari kebijakan pembatasan tersebut adalah pengusaha di ranah hiburan, seperti pengusaha pariwisata, hotel, bioskop, kafe, dan lain-lain. Konsekuensi dari dibatasinya kegiatan warga di luar rumah adalah ditutupnya tempat-tempat yang memungkinkan bagi masyarakat berkumpul ataupun melakukan kegiatan “tidak penting” yang berpotensi membahayakan kesehatannya seperti yang terjadi pada tempat hiburan tersebut. Pemerintah melalui Satuan Tugas Penanganan Covid 19 (Satgas Covid), dan Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP), dengan aktif melakukan razia di kawasan hiburan tersebut. Pengusaha yang dianggap

tidak taat aturan kemudian diberi sanksi berupa pencabutan izin usaha sementara, pembayaran denda, pembinaan ataupun penutupan usaha.<sup>12</sup>

Kafe Mainmain adalah bagian dari usaha yang kerap disambangi oleh Satgas Covid 19 dan Satpol PP ketika melakukan razia selama masa PSBB dan PPKM level 4 yang diterapkan di Yogyakarta. Kafe Mainmain sendiri terletak di jalan Sukun Raya No. 422, Jaranan, Desa Banguntapan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kafe tersebut menjadi tempat mahasiswa ataupun masyarakat umum berkumpul untuk beragam kegiatan, baik kegiatan kemahasiswaan maupun sekadar bercengkrama bersama teman. Kafe ini kerap disidak dikarenakan berpotensi melanggar protokol kesehatan yang diterapkan oleh pemerintah daerah Bantul, seperti menimbulkan kerumunan, tidak menyediakan tempat cuci tangan, atau pun menjaga jarak.<sup>13</sup>

Keberadaan kafe tersebut sebelumnya mengandalkan banyaknya mahasiswa yang menempuh perkuliahan ataupun anak muda pekerja di Yogyakarta. Namun kebijakan PJJ dan WFH yang diterapkan di berbagai kampus dan perusahaan menjadikan kafe tersebut sepi pengunjung. Masa awal pandemi, pengunjung kafe tersebut kebanyakan adalah mahasiswa ataupun pekerja yang tidak bisa pulang kampung dan bosan dengan suasana kost-kostan atau indekost yang monoton selama kebijakan PSBB

---

<sup>12</sup> Pasal 2 Peraturan Bupati Bantul Nomor 79 Tahun 2020 Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru Protokol Kesehatan Pencegahan Corona Virus Disease 2019. Hal yang sama tetap berlaku pada Peraturan Bupati Bantul Nomor 117 Tahun 2020 Tentang Perubahan Atas Peraturan Bupati Bantul Nomor 79 Tahun 2020.

<sup>13</sup> <https://satpolpp.jogiaprov.go.id/v2/2021/01/06/tim-supervisi-sp-cafe-yang-melanggar-prokes/>. di akses pada 30 Januari 2022, Pukul 09.42 WIB

berlangsung. Sisa-sisa pengunjung tersebut pun harus pulang ketika razia gabungan tim satgas Covid 19 dan Satpol PP berlangsung. Tak ayal, penghasilan para pengusaha tersebut dengan sendirinya mengalami penurunan drastis dan terancam kebangkrutan.

Menurunnya jumlah pembeli, pembatasan kegiatan, serta keharusan untuk melakukan protokol kesehatan selama masa pandemi menjadi permasalahan baru bagi pengusaha kafe tersebut. Berkurangnya jumlah keuntungan dari hasil penjualan tidak disertai dengan berkurangnya biaya sewa lahan, beban gaji karyawan, serta biaya hidup yang harus dibayar ketika waktunya tiba. Terutama kafe mainmain sering mengadakan kegiatan baik dari kegiatan literasi maupun kegiatan keagamaan seperti, latihan kepenelitian, seminar-seminar, shalawatan, kajian rutin ataupun pengajian yang menyedot banyak pengunjung. Adapun hal ini juga yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti di Kafe Mainmain, yaitu: 1) Adanya aktifitas keagamaan yang sifatnya dakwah, 2) Kegiatan literasi guna menunjang dari segi keilmuan, 3) Pemilik usaha memiliki banyak usaha tidak hanya Kafe Mainmain.

Situasi yang penuh tekanan dan perubahan tersebut tentu sangat memungkinkan para pengusaha untuk mengalami stres. Pengusaha yang awalnya tidak stres menjadi stres karena biaya hidup dan beban hidup yang semakin berat. Stres sebenarnya dapat dikelola atau dimanajemen dengan baik dan tepat jika masyarakat mengetahui caranya. Menurut Mikhriani, dalam “Manajemen Stres di Era Pandemi COVID 19”, tekanan yang

dihadapi seseorang tidak hanya menimbulkan stres yang negatif (*distres*), akan tetapi bisa juga menjadi stres yang positif (*eustres*). Butuh pengendalian jiwa yang matang (dewasa) agar kondisi yang ada menjadi hal yang positif.<sup>14</sup>

Setiap orang memiliki cara mengatasi stres yang berbeda-beda. Berbagai cara tersebut perlahan berubah menjadi kebiasaan jika dilakukan terus menerus. Beberapa orang yang menghadapi stres dengan cara yang sehat, sedangkan di sisi yang lain, terdapat orang justru memperburuk keadaan dengan melakukan hal-hal di luar batas.<sup>15</sup> Ketika dihadapkan dalam situasi yang menekan (stres), secara otomatis manusia akan melakukan proses evaluasi dengan mempergunakan kapasitas mental. Mulai dari keputusan untuk menilai situasi, proses penyelesaiannya, dan kemampuan yang dapat digunakan. Hal ini tentunya menimbulkan beragam respon antar individu yang sangat erat dengan kualitas pribadi, latar belakang, maupun kesehariannya.<sup>16</sup>

Masyarakat Indonesia yang religius dalam pandangan Mikhriani misalnya, menganggap bahwa keberadaan pandemi sebagai bagian dari ujian kehidupan yang harus dilalui.<sup>17</sup> Hal tersebut merupakan salah satu

---

<sup>14</sup> Hamdan Daulay, dkk., *Serial Bunga Rampai 3; Covid-19 dan Transformasi Keberagamaan*. (Lembaga Ladang Kata: Pusat Studi Dakwah Dan Transformasi Sosial (PSDT) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2020) hlm 68.

<sup>15</sup> Ibid., hlm 72.

<sup>16</sup> Endah Andriani Pratiwi, Ditya Indria Sari, *Manajemen Stres dengan Relaksasi Bagi Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19*, dalam Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma Volume 1, Nomor 2, Oktober 2020, (Universitas Jendral Hamdan Yani: Yogyakarta. 2020) hlm. 125

<sup>17</sup> Hamdan Daulay, dkk., *Serial Bunga Rampai 3; Covid-19 dan Transformasi Keberagamaan*. (Lembaga Ladang Kata: Pusat Studi Dakwah Dan Transformasi Sosial (PSDT) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2020) hlm. 73.



contoh tindakan positif yang mampu mengatasi stres di era pandemi covid 19 ini. Keberadaan nilai-nilai spritual positif tersebut mengarahkan pemeluknya pada tindakan positif lainnya. Dengan sendirinya akan tercipta kesehatan mental (jiwa/spritual) dan kesehatan raga (imunitas tubuh). Hasil akhir dari korelasi kedua hal tersebut tidak hanya akan menjaga individu dari potensi stres, akan tetapi turut menjaga dirinya dari paparan virus berbahaya tersebut.

Berdasarkan uraian permasalahan yang disampaikan di atas, peneliti mengajukan penelitian skripsi dengan judul, “Manajemen Stres Kerja Pengusaha Kafe Mainmain Yogyakarta Di Era Pandemi Covid 19”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka pokok masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah “Bagaimana upaya manajemen stres kerja yang dilakukan pengusaha Kafe Mainmain Yogyakarta selama pandemi covid 19?”

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui dan mendeskripsikan manajemen stres kerja yang dilakukan oleh pengusaha Kafe Mainmain Yogyakarta di era pandemi covid 19.

## 2. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini sebagai berikut :

### a. Manfaat Teoritis

- 1) Memperkaya khazanah keilmuan dalam penelitian terhadap kajian-kajian yang mempunyai tema yang sama.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kepustakaan pada bidang studi Manajemen Dakwah dan Ilmu Manajemen Sumber Daya Manusia
- 3) Menjadi referensi dan informasi untuk penelitian selanjutnya sehingga mencapai hasil yang baik.

### b. Manfaat Praktis

#### 1) Manfaat bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian yang dilakukan ini dapat dijadikan sebagai pengukur kemampuan peneliti dalam menemukan suatu fenomena yang terjadi dimasyarakat serta untuk menguji kemampuan peneliti dalam menganalisa fenomena tersebut.

#### 2) Manfaat bagi Universitas

Bagi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah koleksi bacaan dan informasi sehingga dapat digunakan sebagai sarana dalam menambah cakrawala keilmuan yang lebih luas.

### 3) Manfaat bagi Pembaca

Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang berbagai hal yang dapat dilakukan dalam mengimbangi perkembangan zaman. Terutama untuk mengetahui cara mengendalikan stres secara positif selama era pandemi Covid 19 berlangsung.

## D. Kajian Pustaka

Berdasarkan pada permasalahan yang akan diteliti, peneliti telah menemukan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, baik dalam konsep manajemen stres sebagai objek yang diteliti ataupun referensi yang menunjang penelitian peneliti.

*Pertama*, Buku yang ditulis oleh Hamdan Daulay, dkk., dengan judul *“Serial Bunga Rampai 3; Covid-19 dan Transformasi Keberagamaan.”*<sup>18</sup> Dalam buku ini dibahas berbagai problematika masyarakat yang terjadi selama pandemi Covid 19 berlangsung. Buku ini ditujukan untuk memproduksi ide-ide segar dalam merekonstruksi nalar berpikir yang lebih kontekstual, solutif, dan mampu menjawab perkembangan zaman serta menarik bagi generasi milenial. Salah satu pembahasan dalam buku ini adalah “Manajemen Stres di Era Pandemi COVID 19” yang ditulis oleh Mikhriani. Dalam pembahasannya, Mikhriani

---

<sup>18</sup> Hamdan Daulay, dkk., *Serial Bunga Rampai 3; Covid-19 dan Transformasi Keberagamaan*. (Yogyakarta : Lembaga Ladang Kata, Pusat Studi Dakwah Dan Transformasi Sosial (PSDT) UIN Sunan Kalijaga. 2020)

mengatakan bahwa selama pandemi terdapat 3 jenis stres yang terjadi di masyarakat. Ketiga hal tersebut berupa, stres akademik yang dialami oleh pelajar maupun mahasiswa, stres kerja yang dialami oleh para pekerja dan pengusaha, serta stres rumah tangga yang dialami oleh keluarga. Tulisan tersebut turut menawarkan berbagai pendekatan yang bisa digunakan untuk mengendalikan stres tersebut. Secara umum, buku ini digunakan oleh peneliti sebagai sumber referensi dalam kerangka teoritis penelitian mengenai manajemen stres di era pandemi.

*Kedua*, Jurnal ilmiah berupa kegiatan pengabdian yang ditulis oleh Endah Andriani Pratiwi dan Ditya Indria Sari dengan judul “*Manajemen Stres dengan Relaksasi Bagi Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19*”.<sup>19</sup> Penelitian ini melibatkan 280 peserta baik itu laki-laki dan perempuan, remaja hingga dewasa yang beraktivitas sebagai pekerja, mahasiswa bahkan ibu rumah tangga sebagai koresponden. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa salah satu upaya teknik manajemen stres yang dialami masyarakat selama pandemi dapat dengan melakukan Relaksasi. Teknik manajemen stres berupa panduan relaksasi yang diberikan oleh psikolog ini membantu mengurangi ketegangan otot-otot yang dirasakan serta menenangkan gejolak emosi yang ada. Setelah pemberian manajemen stres relaksasi, peserta menyatakan diri menjadi lebih rileks, tenang dan nyaman. Perbedaan mendasar dari penelitian ini dengan penelitian yang

---

<sup>19</sup> Endah Andriani Pratiwi, Ditya Indria Sari, *Manajemen Stres dengan Relaksasi Bagi Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19*, dalam Jurnal *Abdimas Kartika Wijayakusuma* Volume 1, Nomor 2, Oktober 2020, (Yogyakarta: Universitas Jendral Hamdan Yani. 2020).

hendak diajukan peneliti terletak pada metode penelitiannya. Penelitian ini menciptakan suatu teknik yang bisa diterapkan oleh semua lapisan masyarakat untuk mengatasi stres selama pandemi sebagai bagian dari tanggung jawab akademik peneliti terhadap problem masyarakat. Sedangkan penelitian yang akan diajukan oleh peneliti hanya berfokus untuk menarasikan upaya manajemen stres yang dilakukan oleh pengusaha warung kopi selama pandemi covid 19 berlangsung.

*Ketiga*, Jurnal ilmiah yang ditulis oleh Moh. Muslim dengan judul, “Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid 19”.<sup>20</sup> Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis data secara deskriptif yang bersumber dari berbagai media online. Hasil Penelitian menyimpulkan bahwa hanya orang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar dari stress, bahkan mampu menjadikan stress menjadi *eustres* (stres yang positif) karena mereka menjadi kreatif dan produktif. Perbedaan penelitian ini dengan yang diajukan peneliti terletak pada sumber data penelitian. Penelitian ini merujuk pada media online, sedangkan penelitian yang akan diajukan oleh peneliti merujuk pada hasil wawancara dan observasi lapangan. Hasil penelitian ini turut menawarkan berbagai pendekatan yang bisa digunakan untuk mengendalikan stres di era pandemi. Sehingga dapat dijadikan salah

---

<sup>20</sup> Muslim, M., “Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19.” Dalam Jurnal Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis, Volume 23 no 2 Agustus 2020. (Jakarta: Institut Bisnis Nusantara. 2020).



satu rujukan kerangka teoritis mengenai manajemen stress yang digunakan dalam penelitian ini.

*Keempat*, Jurnal ilmiah mengenai kegiatan pengabdian yang ditulis oleh Jumari dan Yeni Koto yang berjudul “ Manajemen Stress dan Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 di RT 004/036 Desa Bojong Kulur Kecamatan Gunung Putri Bogor”.<sup>21</sup> Jurnal ini merujuk pada kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh dosen STIKIM (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju) kepada masyarakat dengan tujuan untuk mengedukasi warga Desa Bojong Kulur, Bogor tentang bagaimana mengelola manajemen stress dan kecemasan di masa pandemi Covid-19. Metode pengabdian kepada masyarakat ini yaitu ceramah, diskusi, dan tanya jawab saat berlangsungnya kegiatan. Hasil dari kegiatan pengabdian ini warga mengetahui gejala-gejala umum stress dan kecemasan dan mengetahui tips-tips untuk mengontrol stress di masa pandemi Covid-19. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan diajukan peneliti terletak pada jenis penelitiannya. Sebagaimana yang terdapat pada jurnal di urutan pertama kajian pustaka ini, penelitian ini ditulis berdasarkan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh institusi pendidikan, sedangkan penelitian yang diajukan oleh peneliti berfokus pada upaya manajemen stres yang

---

<sup>21</sup> Jumari dan Yeni Koto, *Manajemen Stress dan Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 di RT 004/036 Desa Bojong Kulur Kecamatan Gunung Putri Bogor*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju Volume 02, Nomer 03, Desember 2021 (Jakarta Selatan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju. 2021)

dilakukan oleh narasumber, dalam hal ini pemilik warung kopi di area Mainmain.

*Kelima*, Skripsi Izzatul Rohmaniyah berjudul “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Penyerapan Tenaga Kerja Dan Pendapatan Usaha Mikro Kecil Menengah Kedai Kopi Di Sentra Kopi Sudimoro Kota Malang”.<sup>22</sup> Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak nyata pandemi covid 19 terhadap penyerapan tenaga kerja dan pendapatan serta strategi yang diambil para pemilik kedai kopi yang ada di sentra kopi sudimoro Kota Malang. Sumber data penelitian ini diperoleh dari pemilik kedai kopi yang ada di sentra kopi sudimoro Kota Malang. Populasi pada penelitian ini sebanyak 57 kedai kopi. Sampel penelitian diambil secara sensus. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis uji beda paired sample ttest dan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, berdasarkan hasil uji beda paired sample t-test diperoleh hasil antara lain, *pertama*, terdapat perbedaan signifikan antara penyerapan tenaga kerja sebelum pandemic covid-19 dan saat pandemic covid-19. *Kedua*, terdapat perbedaan signifikan antara pendapatan sebelum pandemic covid-19 dan saat pandemic covid-19. *Ketiga*, Strategi yang dilakukan pemilik kedai kopi untuk mempertahankan usahanya adalah dengan melakukan promosi melalui media sosial, melayani pemesanan secara online, melakukan

---

<sup>22</sup> Izzatul Rohmaniyah, *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Penyerapan Tenaga Kerja Dan Pendapatan Usaha Mikro Kecil Menengah Kedai Kopi Di Sentra Kopi Sudimoro Kota Malang*. Skripsi. Jurusan Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Malang, 2021. <https://eprints.umm.ac.id/77276/6/> pdf. Diakses pada 30 Januari 2022, Pukul 09.42 WIB

inovasi dengan mengubah konsep kedai dari semula sebagai tempat minum kopi menjadi tempat berdiskusi dan tempat belajar sehingga harus menyediakan printer dan tempat penitipan tas serta buku. Beberapa kedai kopi mengubah konsep menjadi tempat berkumpulnya berbagai komunitas seperti komunitas otomotif, komunitas seni dan sebagainya.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, objek formal yang dikaji hampir sama dengan yang akan diajukan oleh peneliti. Namun belum ada yang membahas secara spesifik mengenai objek materialnya, hal yang sama turut berlaku sebaliknya, yaitu terdapat kesamaan di objek material, namun tidak pada objek formalnya. Perbedaan pada penelitian sebelumnya pun turut terdapat pada metode maupun jenis penelitian yang akan diajukan oleh peneliti. Berdasarkan hal tersebut peneliti menyimpulkan bahwa penelitian dalam bentuk skripsi dengan judul “Manajemen Stres Pengusaha Kafe Di Era Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Kafe Mainmain Yogyakarta)” penting untuk dilakukan.

<b>NO.</b>	<b>PENULIS</b>	<b>JUDUL</b>	<b>HASIL</b>
1.	Hamdan Daulay, dkk	Serial Bunga Rampai 3; Covid-19 dan Trasformasi Keberagamaan	Mikhriani mengatakan bahwa selama pandemi terdapat 3 jenis stres yang terjadi di masyarakat. Ketiga hal tersebut berupa, stres akademik yang dialami oleh pelajar maupun mahasiswa, stres kerja yang dialami oleh para

			pekerja dan pengusaha, serta stres rumah tangga yang dialami oleh keluarga.
2.	Endah Andriani Pratiwi dan Ditya Indria Sari	Manajemen Stres dengan Relaksasi Bagi Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19	Teknik manajemen stres yang dialami masyarakat selama pandemi dapat dengan melakukan Relaksasi.
3.	Moh. Muslim	Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid 19	Hanya orang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar dari stress, bahkan mampu menjadikan stress menjadi <i>eustres</i> (stres yang positif) karena mereka menjadi kreatif dan produktif.
4.	Jumari dan Yeni Koto	Manajemen Stres dan Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 di RT 004/036 Desa Bojong Kulur Kecamatan Gunung Putri Bogor	Mengetahui gejala-gejala umum stress dan kecemasan dan mengetahui tips-tips untuk mengontrol stress di masa pandemi Covid-19.
5.	Izzatul Rohmaniyah	Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Penyerapan Tenaga Kerja dan Pendapatan Usaha Mikro Kecil Menengah Kedai Kopi di Sentra Kopi Sudimoro Kota Malang	<i>pertama</i> , terdapat perbedaan signifikan antara penyerapan tenaga kerja sebelum pandemic covid-19 dan saat pandemic covid-19. <i>Kedua</i> , terdapat perbedaan signifikan antara pendapatan

			<p>sebelum pandemic covid-19 dan saat pandemic covid-19.</p> <p><i>Ketiga</i>, Strategi yang dilakukan pemilik kedai kopi untuk mempertahankan usahanya adalah dengan melakukan promosi melalui media sosial, melayani pemesanan secara online, melakukan inovasi dengan mengubah konsep kedai dari semula sebagai tempat minum kopi menjadi tempat berdiskusi dan tempat belajar sehingga harus menyediakan printer dan tempat penitipan tas serta buku.</p>
--	--	--	---

## E. Kerangka Teori

### 1. Pengertian Stres

Istilah stres berasal dari bahasa Inggris *Stress*. Menurut Kamus Oxford, *stress* diartikan *dengan pressure or worry caused by the problems in somebody's life*, yaitu tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh masalah dalam hidup seseorang.<sup>23</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia stres diartikan dengan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan.<sup>24</sup>

Terdapat perbedaan redaksi dari para ahli dalam mendefinisikan stres. Robbins menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan di mana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang.<sup>25</sup> Weinberg dan Gould mendefinisikan stres sebagai “*a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences*”.<sup>26</sup> Artinya, ada ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya. Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan

---

<sup>23</sup> [https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american\\_english/stress\\_1](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/stress_1). di akses pada 13 Januari 2022, Pukul 19.02 WIB

<sup>24</sup> <https://kbbi.web.id/stres>. di akses pada 13 Januari 2022, Pukul 19.05 WIB

<sup>25</sup> Robbins P, Stephen & Judge A, Timothy, “*Organizational Behaviour*”. (New Jersey: Prentice Hall. 2007), hlm . 793.

<sup>26</sup> Weinberg, R.S., Gould, D. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. (Champaign, IL:Human Kinetics. 2003) hlm. 81.

berdampak krusial bagi kelanjutan hidup penderita, baik secara jasmani, maupun kejiwaannya.<sup>27</sup>

Pendapat serupa turut diungkapkan oleh Sarafino yang mendefinisikan stress sebagai tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and external pressure and other troublesome condition in life*).<sup>28</sup>

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit. Stres membuat tubuh memproduksi hormone adrenaline yang berfungsi untuk mempertahankan diri, stress juga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Stress ringan bisa merangsang dan memberikan rasa lebih bergairah dalam kehidupan yang biasanya membosankan dan rutin akan tetapi stress yang terlalu banyak dan berkelanjutan, bila tidak ditanggulangi, akan berbahaya bagi kesehatan diri sendiri.<sup>29</sup>

Stres adalah respons emosional seseorang yang disebabkan masalah eksternal atau ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Dalam kadar tertentu, stres dibutuhkan untuk bisa siaga menghadapi ancaman permasalahan. Stres seperti ini disebut eustress atau stres yang normal. Namun, kalau stresnya berkepanjangan dan menimbulkan penderitaan akan berubah menjadi distress dan dapat

---

<sup>27</sup> Sukadiyanto, *Stress dan Cara Mengurangnya*. Jurnal Cakrawala Pendidikan, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1. (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. 2010), hlm. 56.

<sup>28</sup> Sarafino, E. P., & Smith, T. W., *Health psychology: biopsychosocial interaction*, (7 h Ed). (New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc. 2012), hlm. 33.

<sup>29</sup> Jumari dan Yeni Koto, *Manajemen Stress dan Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 di RT 004/036 Desa Bojong Kulur Kecamatan Gunung Putri Bogor*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju Volume 02, Nomer 03, Desember 2021 (Jakarta Selatan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju. 2021), hlm. 89.



menimbulkan gangguan kesehatan mental, ini yang harus dihindari. Cemas salah satu reaksi kita terhadap stres tersebut. Bentuk reaksi kecemasan itu seperti kekhawatiran terhadap sesuatu yang berlebihan, pikiran negatif, dan terkadang pikiran yang tidak masuk akal, tidak bisa rileks, sakit kepala, otot menjadi kaku, kepala pusing, dada berdebar, napas pendek, mual, buang air kecil menjadi lebih sering, diare, susah buang air besar, kewaspadaan meningkat, mudah terkejut, emosi tidak stabil, sensitif, susah tidur, dan sulit konsentrasi. Jika gejala tersebut berlangsung sepanjang hari dan mulai menimbulkan gangguan pada aktivitas kita sehari-hari atau sudah ditemukan distress dan hendaya, sudah bisa disebut mengalami gangguan kecemasan dan perlu penanganan lebih lanjut untuk menemui profesional yang bergerak di bidang kesehatan jiwa.<sup>30</sup>

Beberapa konsep tersebut menjelaskan stress sebagai sebuah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Dari paparan di atas dapat dipahami bahwa Stress adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Dengan redaksi yang lebih sederhana, stress adalah suatu keadaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang

---

<sup>30</sup> Hamdan Daulay,dkk., *Serial Bunga Rampai 3; Covid-19 dan Transformasi Keberagamaan*. (Yogyakarta : Lembaga Ladang Kata, Pusat Studi Dakwah Dan Transformasi Sosial (PSDT) UIN Sunan Kalijaga. 2020), hlm. 59.

dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Jenis-Jenis Stres

Stres tidak selalu buruk, meskipun seringkali dibahas dalam konteks yang negatif, karena stress memiliki nilai positif ketika menjadi peluang saat menawarkan potensi hasil. Stres bisa positif bisa negatif. Para peneliti berpendapat bahwa stress tantangan, atau stress yang menyertai tantangan di lingkungan kerja, beroperasi berbeda dari stress hambatan, atau stress yang menghalangi dalam mencapai tujuan. Terkadang memang dalam satu organisasi sengaja diciptakan adanya suatu tantangan, yang tujuannya membuat karyawan lebih termotivasi untuk segera menyelesaikan pekerjaannya. Dengan cara memberikan waktu yang terbatas.<sup>31</sup>

Menurut Berney dan Selye dikutip oleh Gusti Yuli Asih, dkk mengungkapkan ada empat jenis stres.<sup>32</sup>

### a. *Eustres (good stres)*

Merupakan stress yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Contohnya Seperti: tantangan yang muncul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas berkualitas tinggi.

---

<sup>31</sup> Gusti Yuli Asih, dkk. *Stress Kerja*. (Semarang : Semarang University Press. 2018), hlm

<sup>32</sup> *Ibid.*,

*b. Distress*

Merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.

*c. Hyperstress*

Yaitu stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif tetapi stress ini tetapsaja membuat individu terbatas kemampuan adaptasinya. Contoh adalah stres akibat serangan teroris.

*d. Hypostress*

Merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

Menurut Quick dan Quick dikutip oleh Gusti Yuli Asih, dkk mengkategorikan jenis stress menjadi dua, yaitu:<sup>33</sup>

*a. Eustress*

*Eustres* yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga

---

<sup>33</sup> *Ibid.*, hlm 6

organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.

b. *Distress*

*Distress* yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ada beberapa jenis-jenis stres antara lain yaitu *eustres*, *distres*, *hyperstres*, *hypostres*.

3. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Sebagian besar stresor dalam kehidupan sehari-hari bersifat psikososial. Walaupun mobilisasi cepat sumber-sumber daya tubuh memang tepat untuk menghadapi cedera fisik baik yang bersifat ancaman atau yang sudah terjadi. Stressor yang sama dapat dipersepsi secara berbeda, yaitu dapat sebagai peristiwa yang positif dan tidak berbahaya, atau menjadi peristiwa yang berbahaya dan mengancam.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> *Ibid.*, hlm 15

Stres kerja timbul karena adanya hubungan interaksi dan komunikasi antara individu dan lingkungannya. Selain itu, stres muncul karena adanya jawaban individu yang berwujud emosi, fisiologis, dan pikiran terhadap kondisi, situasi, atau peristiwa yang meminta tuntutan tertentu terhadap diri individu dalam pekerjaannya

Rosleny Marliani mengutarakan faktor-faktor penyebab stres kerja yaitu:<sup>35</sup>

- a. Faktor lingkungan kerja, berupa kondisi lingkungan fisik, manajemen perusahaan, ataupun lingkungan sosial di lingkungan pekerjaan.
- b. Faktor pribadi sebagai pemicu stres. Secara umum, faktor pribadi dikelompokkan sebagai berikut:
  - 1) Tidak adanya dukungan sosial, yang artinya stres akan muncul pada karyawan yang tidak mendapat dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berupa dukungan dari lingkungan pekerjaan (seperti dukungan dari atasan, rekan kerja, ataupun bawahan) serta dukungan dari keluarga.
  - 2) Tidak adanya kesempatan untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan di perusahaan atau organisasi. Banyak karyawan mengalami stress kerja

---

<sup>35</sup> Rosleny Marliani. *Psikologi Industri & Organisasi*. (Bandung: Pustaka Setia. 2015), hlm 266-267

ketika mereka tidak dapat memutuskan persoalan yang menjadi tanggung jawab dan kewenangannya.

3) Kondisi lingkungan kerja. Kondisi lingkungan kerja fisik seperti suhu yang terlalu panas atau dingin, terlalu sesak, bising, kurang cahaya, dan lainnya.

4) Manajemen yang tidak sehat. Banyak karyawan mengalami stres kerja ketika gaya kepemimpinan para manajernya cenderung neurotis, yaitu seorang pemimpin yang sangat sensitive, tidak percaya orang lain (khususnya bawahan), perfeksionis, terlalu mendramatisasi suasana hati atau peristiwa sehingga memengaruhi pembuatan keputusan di tempat kerja.

5) Tipe kepribadian. Berapa kepribadian ini adalah sering merasa diburu-buru dalam melaksanakan pekerjaannya, tidak sabar, konsentrasi pada lebih dari satu pekerjaan pada waktu yang sama, cenderung tidak puas terhadap hidup, cenderung berkompetisi dengan karyawan lain meskipun dalam situasi yang nonkompetitif.

6) Peristiwa/pengalaman pribadi. Stres kerja sering disebabkan pengalaman pribadi yang menyakitkan, kematian pasangan, perceraian, sekolah, anak sakit atau gagal sekolah, kehamilan tidak diinginkan,

peristiwa traumatis, atau menghadapi masalah pelanggaran hukum.

#### 4. Pengendalian Stres (*Coping Stress*)

*Coping stress* adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu dalam mengelola tuntutan-tuntutan baik tuntutan internal maupun eksternal untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres. Terdapat jenis-jenis *coping stress*, yaitu:<sup>36</sup>

##### a. *Emotion Focused Coping*

Menurut Lazarus dikutip oleh Gusti Yuli Asih, dkk mendefinisikan *emotion focused coping* sebagai strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotion focused coping* merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres. Contohnya dengan mengalihkan perhatian dari masalah, melakukan relaksasi, atau mencari rasa nyaman dari orang lain.

Pada *coping* yang berfokus pada emosi, orang berusaha segera mengurangi dampak stressor atau menarik diri dari situasi. *Coping* yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan stressor atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur stressor.

---

<sup>36</sup> Gusti Yuli Asih, dkk. *Stress Kerja*. (Semarang : Semarang University Press. 2018), hlm



b. *Problem Focused Coping*

Lazarus dikutip oleh Dusti Yuli Asid, dkk mendefinisikan *problem focused coping* sebagai strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. *Problem focused coping* mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi.

Menurut Lazarus *coping* dikutip oleh Dusti Yuli Asid, dkk dibagi menjadi dua jenis, yaitu :<sup>37</sup>

1) Tindakan langsung (*direct action*)

*Coping* jenis ini adalah setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi kesakitan atau luka, ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan. Ada empat macam *coping* jenis tindakan langsung:

- a) Mempersiapkan diri untuk menghadapi luka
- b) Agresi
- c) Penghindaran (*avoidance*)
- d) Apati

---

<sup>37</sup> *Ibid.*,

## 2) Peredaan atau peringanan (*palliation*)

Jenis *coping* ini mengacu pada mengurangi atau menghilangkan dan menoleransi tekanan-tekanan ketubuhan atau fisik, motorik atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Atau bisa diartikan bahwa bila individu menggunakan jenis *coping* ini, posisinya dengan masalah *relative* tidak berubah, yang berubah adalah diri individu, yaitu dengan cara merubah persepsi atau reaksi emosinya. Ada dua macam *coping* jenis peredaran (*palliation*):

a) Diarahkan pada gejala (*symptom directed modes*)

b) Cara intra psikis (*Intrapsychic modes*)

Harber & Runyon dikutip oleh Dusti Yuli Asid, dkk menyebutkan jenis-jenis coping yang dianggap konstruktif, yaitu:

a) Penalaran (*reasoning*)

b) Objektivitas

c) Konsentrasi

d) Humor

e) Supresi

f) Toleransi terhadap kedwiartian atau ambiguitas

g) Empati

## 5. Manajemen Stres Kerja

### a. Pengertian Manajemen Stres Kerja

Menurut Schafer, sebagaimana yang dikutip oleh Siti Rahmawati, dkk., manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres. Dengan upaya tersebut diharapkan individu yang sedang mengalami stres akan menjadi lebih baik dalam menangani stres dalam kehidupan.<sup>38</sup>

Adapun tujuan dari manajemen stres adalah mencegah timbulnya stress dari karyawan, menampung akibat fisiologikal dari stress, untuk memperbaiki kualitas hidup karyawan agar menjadi lebih baik, serta untuk mencegah berkembangnya stres jangka pendek menjadi stress jangka panjang atau stres yang kronis.<sup>39</sup> Sampai saat ini berbagai program manajemen stres telah diperkenalkan oleh para pakar kesehatan kerja dan industry. Akan tetapi, masih banyak kramil yang memiliki kelemahan karena cakupan program tidak memuat aspek perbaikan kondisi kerja. Ketika individu berhadapan dengan tekanan, maka ada beberapa pilihan yang dapat dipilih yaitu: menyerah (keluar dari pekerjaan),

---

<sup>38</sup> Siti Rahmawati, dkk., *Manajemen Stres dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19*. Artikel Ilmiah Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Al Azhar Indonesia 2021.

<sup>39</sup> Roslenny Marliani. *Psikologi Industri & Organisasi*. (Bandung: Pustaka Setia. 2015), hlm 281

bertahan dalam kondisi yang penuh dengan tekanan, serta bangkit atau bertumbuh. Oleh karena itu individu atau karyawan perlu melakukan manajemen stres.<sup>40</sup>

Berdasarkan uraian di atas, bahwa manajemen stres berkaitan erat dengan upaya menjaga kesehatan mental individu. Dalam masa pandemi saat ini, individu dituntut untuk dapat mengendalikan, mengontrol dan mengelola stres yang dialami untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan supaya dapat tetap menjalani hidup dengan lebih baik, tenang, dan tentram.

#### b. Strategi Manajemen Stres Kerja

Dilihat dari pendekatannya strategi manajemen Stres kerja dapat di bagi menjadi dua, yaitu:<sup>41</sup>

##### 1) Pendekatan Individu

Karyawan dapat melakukan tanggung jawab pribadi untuk menurunkan tingkat stress. Hal yang bisa dilakukan yaitu: manajemen waktu, meningkatkan latihan fisik, olahraga teratur, makan makanan yang sehat, relaksasi, dan memperluas jaringan dukungan sosial.

---

<sup>40</sup> Gusti Yuli Asih, dkk. *Stress Kerja*. (Semarang : Semarang University Press. 2018), hlm

<sup>41</sup> *Ibid.*, hlm 70-71

## 2) Pendekatan Organisasi

Strategi yang bisa dilakukan yaitu peningkatan seleksi karyawan, penempatan pekerjaan, pelatihan, penetapan tujuan yang realistis, merancang kembali pekerjaan untuk memberikan karyawan tanggung jawab yang lebih, pekerjaan yang lebih bermakna, lebih mandiri, meningkatkan umpan balik. Meningkatkan keterlibatan karyawan dalam pengambilan keputusan, melakukan pemberdayaan karyawan akan menurunkan ketegangan psikologis. Meningkatkan komunikasi organisasi secara formal dengan para karyawan dapat menurunkan ketidakpastian peranan dan konflik peranan.

Komunikasi yang efektif sebagai sarana untuk membentuk persepsi karyawan, Cuti panjang karyawan, dan Program Kesehatan (wellness program) mendukung program yang menitikberatkan pada kondisi total fisik dan mental dari

karyawan. Hal yang dilakukan yaitu: membantu orang-orang berhenti merokok, menghentikan pemakaian alkohol, kehilangan berat badan, makan dengan baik, dan mengembangkan program latihan secara teratur dengan menitikberatkan pada kondisi fisik dan mental karyawan

Pendekatan organisasi memakai pendekatan peningkatan komunikasi, sistem penilaian prestasi dan ganjaran yang efektif,

meningkatkan partisipasi, memperkaya tugas dan mengembangkan keterampilan, dan kepribadian atau pekerjaan.

c. Langkah Manajemen Stres

Menurut Hamdan Daulay dkk<sup>42</sup> dan Moh. Muslim,<sup>43</sup> terdapat tiga cara untuk melakukan manajemen stres di masa pandemi covid 19. Antara lain sebagai berikut:

1) Mengenali Penyebab Stres

Dalam mengelola stres perlu diketahui faktor penyebab stres. Dalam buku Kesehatan Mental karya Zakiah Daradjat, sebagaimana yang dikutip oleh Mikhriani, disebutkan ada 3 hal yang menyebabkan kondisi stres pada seseorang, yaitu: frustrasi, konflik dan kecemasan. Sedangkan jika dilihat dari sumbernya, penyebab stres dapat dibagi menjadi 2 bagian, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal bisa berupa tekanan kerja, tuntutan biaya hidup, berubahnya lingkungan hidup, dan perubahan kebiasaan. Sedangkan faktor internal adalah faktor stres yang berasal dari diri sendiri, seperti rendahnya motivasi, pengetahuan, usia, bahkan penyakit yang didera oleh seseorang. Untuk mengelola stres dengan baik, perlu

---

<sup>42</sup> Hamdan Daulay,dkk., *Serial Bunga Rampai 3; Covid-19 dan Transformasi Keberagamaan*. (Yogyakarta : Lembaga Ladang Kata, Pusat Studi Dakwah Dan Transformasi Sosial (PSDT) UIN Sunan Kalijaga. 2020)

<sup>43</sup> Muslim, M., “*Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19.*” Dalam Jurnal Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis, Volume 23 no 2 Agustus 2020. (Jakarta: Institut Bisnis Nusantara. 2020).

memahami penyebab stres, sumber-sumber stres dan memahami akar masalahnya.

## 2) Mengendalikan Stres

Tekanan yang dihadapi seseorang tidak hanya menimbulkan stres yang negatif (*distres*), akan tetapi bisa juga menjadi stres yang positif (*eustres*). Butuh pengendalian jiwa yang matang (dewasa) agar kondisi yang ada menjadi hal yang positif. Stres dapat dikonseptualisasikan dari berbagai macam sudut pandang, yaitu stres sebagai stimulus, stres sebagai respons, dan stres sebagai interaksi antara individu dan lingkungan. Stres sebagai stimulus dapat diartikan sebagai pemicu yang mendorong untuk berpikir kritis, logis dan realistis, sehingga muncul ide-ide cemerlang dan menciptakan karya-karya inovasi. Stres sebagai respons dapat diartikan sebagai reaksi seseorang terhadap stresor (atau stres sebagai variabel tertentu). Sedangkan stres sebagai interaksi antara individu dan lingkungan dapat diartikan sebagai suatu proses yang meliputi stresor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dengan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Di



dalam proses hubungan ini termasuk juga proses penyesuaian.

### 3) Mengatasi stres (*coping*)

Setelah mengenali penyebab dan mengendalikan stres, seseorang dapat dipastikan mampu mengatasi stres yang dialaminya. Namun tidak ada teori baku yang bisa dipakai oleh setiap orang dan setiap kondisi stres. Keberhasilan coping lebih tergantung pada penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stres, daripada mencoba menemukan satu strategi *coping* yang paling berhasil. Penyesuaian yang sifatnya *problem solving* terhadap stres, merupakan jenis penyesuaian terhadap stres yang bersifat disadari, berupaya menghilangkan sumber stres, tidak tergesa-gesa atau lebih terarah, ada strategi tertentu, dan lebih efektif. Ini dapat dilakukan dengan memodifikasi diri agar lebih toleran terhadap stres atau memodifikasi situasi yang menimbulkan stres.

Secara umum cara mengatasi stres dapat dibagi menjadi 2 bagian, yaitu secara positif dan secara negatif. Cara positif dapat berupa ibadah, olahraga, perawatan diri, ataupun konsultasi ke tenaga ahli kejiwaan. Sedangkan cara negatif berupa tindakan mengkonsumsi narkoba, melakukan

kekerasan fisik maupun verbal, makan dan minum berlebihan, dan hal lain sejenisnya.

Berdasarkan pemaparan kerangka teori manajemen stres diatas, maka dalam pembahasan penelitian ini akan dibagi menjadi tiga bagian, antara lain; *pertama*, faktor-faktor penyebab stress yang dialami oleh pengusaha warung kopi Mainmain. *Kedua*, mengendalikan stress berupa sudut pandang yang digunakan oleh para pengusaha tersebut dalam melihat stres yang dialaminya. *Ketiga*, cara pengusaha tersebut mengatasi stres yang tengah dialaminya.

Penelitian ini, ruang lingkup stres yang akan menjadi fokus utama penelitian adalah stres kerja yang dialami oleh pengusaha Kafe di area Mainmain.

## F. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang dilaksanakan seorang peneliti untuk mengumpulkan, mengklarifikasi dan menganalisis fakta-fakta yang ada ditempat penelitian dengan menggunakan ukuran-ukuran dalam pengetahuan.<sup>44</sup>

### 1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian lapangan atau (*Field Research*) dimana data-data yang didapatkan melalui penelitian yang dilakukan langsung dilapangan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, selain itu peneliti juga mendeskripsikan bentuk-bentuk yang terjadi didalam lapangan. Penelitian lapangan yaitu penelitian yang dilakukan dilapangan dan berfokus kepada pengusaha kafe di Mainmain sebagai lokasi. Atau dapat diartikan penelitian dengan jalan terjun langsung ke tempat penelitian untuk mengamati dan terlibat langsung dengan objek penelitian.<sup>45</sup>

### 2. Sumber data

Secara mendasar, upaya yang dilakukan dalam pengumpulan data-data yang ada dengan mengklasifikasikan sumber-sumber ke dalam dua bagian, yakni sumber data utama (primer) dan sumber data pendukung (sekunder). Sumber data penelitian ini meliputi:

---

13. <sup>44</sup> Koentjoroningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: PT. Gramedia, 1987), hlm,

109. <sup>45</sup> P. Joko Subagyo, *Metodologi penelitian dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), hlm

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari hasil wawancara dengan informan yang mengetahui dan berkompeten seputar tema penelitian dan dari hasil observasi yang dilakukan di lapangan. Data primer ini berupa wawancara dengan pengusaha kafe Mainmain Yogyakarta.

b. Data Sekunder

Dilihat dari segi sumber data, bahan tambahan atau data sekunder berasal dari sumber tertulis, seperti mengutip buku, dokumen, arsip dan catatan lain yang mendukung. Penelitian ini data sekunder diperoleh dari buku-buku atau referensi, buletin yang dapat mendukung data primer maupun dari perpustakaan dan internet.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini bersifat studi kasus, studi kasus merupakan suatu teknik pengumpulan data mencakup wilayah yang relatif kecil atau informan dengan jumlah kecil.<sup>46</sup>

a. Observasi

Observasi adalah metode pengamatan dan pencatatan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan teknik pengumpulan data dan informasi dengan cara menghimpun data atau

---

<sup>46</sup> Moh. Soehadha, *Metode penelitian Sosial Kualitatif untuk Studi Agama*, (Yogyakarta: Suka Preas UIN SUKA), hlm. 110–119.

keterangan yang dilakukan dengan cara pengamatan atau pencatatan sistematis terhadap gejala-gejala sosial. Dalam mengaplikasikan metode observasi, peneliti mengamati aktivitas dan segala bentuk perubahan sosial yang ada di kafe Mainmain Yogyakarta. Untuk meningkatkan kepekaan peneliti, teknik pengumpulan data yang lain akan digunakan terutama wawancara.<sup>47</sup> Dengan dilakukannya observasi ini peneliti mengharapkan memperoleh data yang dapat menjawab permasalahan sehingga peneliti mampu mengolah data secara sistematis. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik observasi sebagai langkah awal untuk mendapatkan informasi atau gambaran mengenai Kafe Mainmain Yogyakarta.

b. Wawancara (*interview*)

Wawancara merupakan suatu teknik penting dalam penelitian kualitatif. Wawancara dalam penelitian kualitatif

menurut Denzin dan Lincoln dikutip Moh. Soehadha adalah percakapan, yaitu seni bertanya dan mendengar (*the art of asking and listening*), wawancara dalam penelitian tidaklah bersifat netral, melainkan dipengaruhi oleh kreatifitas individu dalam merespon realitas dan situasi ketika saat berlangsungnya wawancara tergantung pada sifat dan karakteristik

---

<sup>47</sup>J. Moelong Lexy, *Metodologi penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hlm 135.

pewawancara, termasuk masalah ras, kelas sosial dan juga masalah gender. Jadi wawancara merupakan produk yang khas.<sup>48</sup> Dalam konteksnya dengan objek penelitian yaitu pengusaha yang menjalankan usaha kafe Mainmain Yogyakarta baik dari pemilik usaha, karyawan dan pengunjung.

Data pertanyaan haruslah dimulai dengan membahas awal yang tidak rumit sebagai pengenalan serta ajukan pertanyaan dengan bahasa yang umum dipakai namun terperinci. Sedangkan untuk persiapan peneliti dalam mewawancarai adalah menyiapkan alat untuk mendokumentasikan hasil wawancara seperti perekam suara atau handphone, kemudian menentukan durasi wawancara yang disepakati dan mampu menyelidiki hal-hal yang rinci dan membuat responden wawancara ingin mengungkapkan aspek-aspek yang mendetail. Teknik untuk mencari responden menggunakan *Purposive*

*Sampling* adalah metode pengambilan sampel non-probabilitas yang dipilih oleh peneliti dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian.<sup>49</sup>

#### c. Dokumentasi

Pengumpulan data dengan dokumentasi adalah pengumpulan data yang diperoleh dengan dokumen-dokumen.

---

<sup>48</sup> Moh. Soehadha, *Pengantar penelitian Sosiologi Kualitatif*, Buku Daras, Program Studi Sosiologi Agama, Fakultas Ushuluddin IAIN Sunan Kalijaga, 2004, hlm 48

<sup>49</sup> Ayu Rifka Sitoresmi, *Purposive Sampling Adalah Teknik Pengambilan Sampel, Ketahui Definisi dan Tujuannya*, dalam [hot.liputan6.com](http://hot.liputan6.com), diakses pada 13 Januari 2022.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data yang mendukung data primer yang diperoleh dilapangan.<sup>50</sup>

Dokumentasi dapat berupa buku-buku, jurnal-jurnal, foto-foto dan tulisan-tulisan lain yang berkaitan dengan topik penelitian.

#### 4. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Analisis data dilakukan secara terus menerus sampai tuntas. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:<sup>51</sup>

##### a. Reduksi Data (*data reduction*)

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal yang pokok, memfokuskan pada hal yang penting, dicari pola dan temanya. Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian melalui penyederhanaan yang muncul dari catatan tertulis di lapangan.

##### b. Penyajian Data (*display data*)

Penyajian data berarti mendisplay atau menyajikan data dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sebagainya. Penyajian data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah bersifat naratif. Ini dimaksudkan untuk memahami

---

<sup>50</sup> Nasution, *Metode Research* (penelitian) (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004), hlm 106.

<sup>51</sup> Sugeng Pujileksono, *Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif*, (Malang:Kelompok Intrans Publishing, 2016), hlm. 152-153.

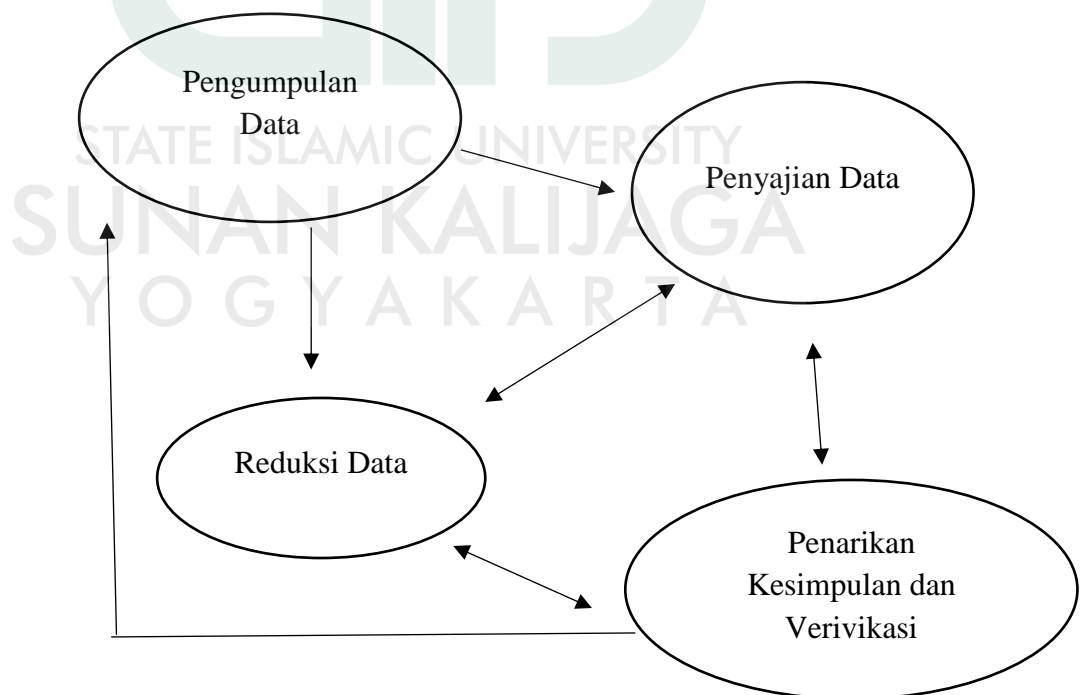


apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang dipahami.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing and Verification*)

Kesimpulan dalam penelitian mungkin dapat menjawab rumusan masalah, karena rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan berkembang setelah peneliti berada di lapangan. Kesimpulan merupakan temuan baru yang disajikan berupa deskripsi atau gambaran yang awalnya belum jelas menjadi jelas dan dapat berhubungan dengan teori. Penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan setelah dari lapangan.

Gambar 1.1  
Model Analisis Data



## 5. Keabsahan Data

Uji keabsahan data yang dilakukan adalah menggunakan metode Triangulasi. Triangulasi adalah metode yang digunakan dalam penelitian kualitatif untuk memeriksa dan menetapkan validitas dengan menganalisa dari berbagai perspektif. Validitas dalam penelitian kuantitatif dilihat berdasarkan akurasi sebuah alat ukur yaitu instrumen. Validitas dalam penelitian kualitatif mengacu pada apakah temuan penelitian secara akurat mencerminkan situasi dan didukung oleh bukti. Norman K. Denkin dikutip oleh Mudjia Rahardjo mendefinisikan triangulasi sebagai gabungan atau kombinasi berbagai metode yang dipakai untuk mengkaji fenomena yang saling terkait dari sudut pandang dan perspektif yang berbeda. Menurutnya, triangulasi meliputi empat hal, yaitu:<sup>52</sup>

*Pertama*, Triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan survei. Untuk memperoleh kebenaran informasi yang handal dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu, peneliti bisa menggunakan metode wawancara dan observasi atau pengamatan untuk mengecek kebenarannya. Selain itu, peneliti juga bisa menggunakan informan yang berbeda untuk mengecek kebenaran

---

<sup>52</sup> <http://repository.uin-malang.ac.id/1133/1/triangulasi.pdf> di akses pada 31 Juli 2022, Pukul 20.26 WIB

informasi tersebut. Triangulasi tahap ini dilakukan jika data atau informasi yang diperoleh dari subjek atau informan penelitian diragukan kebenarannya.

*Kedua*, Triangulasi antar-peneliti dilakukan dengan cara menggunakan lebih dari satu orang dalam pengumpulan dan analisis data. Teknik ini untuk memperkaya khasanah pengetahuan mengenai informasi yang digali dari subjek penelitian. Namun orang yang diajak menggali data itu harus yang telah memiliki pengalaman penelitian dan bebas dari konflik kepentingan agar tidak justru merugikan peneliti dan melahirkan bias baru dari triangulasi.

*Ketiga*, Triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informai tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan observasi terlibat (*participant observation*), dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar atau foto. Masing-masing cara itu akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (*insights*) yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti.

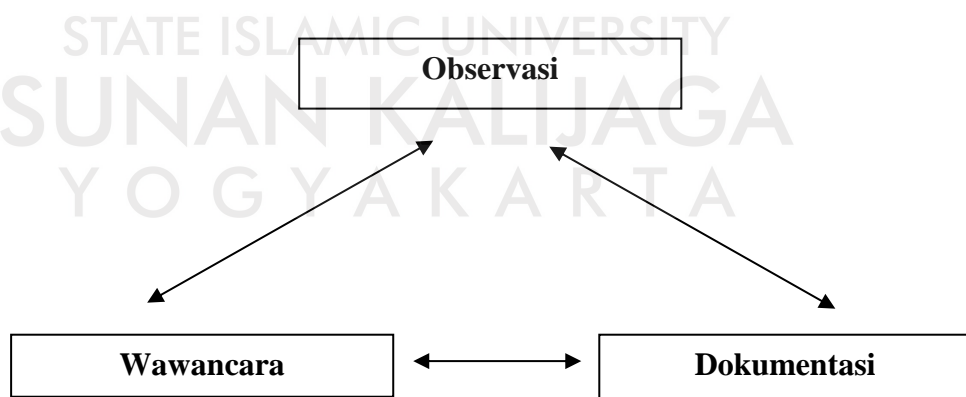
*Keempat*, Triangulasi teori. Hasil akhir penelitian kualitatif berupa sebuah rumusan informasi atau thesis statement. Informasi tersebut selanjutnya dibandingkan dengan perspektif teori yang relevan untuk menghindari bias individual peneliti atas temuan atau kesimpulan

yang dihasilkan. Selain itu, triangulasi teori dapat meningkatkan kedalaman pemahaman asalkan peneliti mampu menggali pengetahuan teoretik secara mendalam atas hasil analisis data yang telah diperoleh.

Adapun metode triangulasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi metode, Triangulasi sumber data dan triangulasi teori. Sampai data lengkap kemudian divalidasi dari berbagai sumber sehingga dapat menjadi dasar untuk penarikan kesimpulan. Dengan teknik ini diharapkan data yang dikumpulkan memenuhi konstruk penarikan kesimpulan. Kombinasi triangulasi ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan di lapangan, sehingga peneliti bisa melakukan pencatatan data secara lengkap. Dengan demikian, diharapkan data yang dikumpulkan layak untuk dimanfaatkan. Metode Triangulasi yang digunakan seperti dengan contoh gambar dibawah ini;

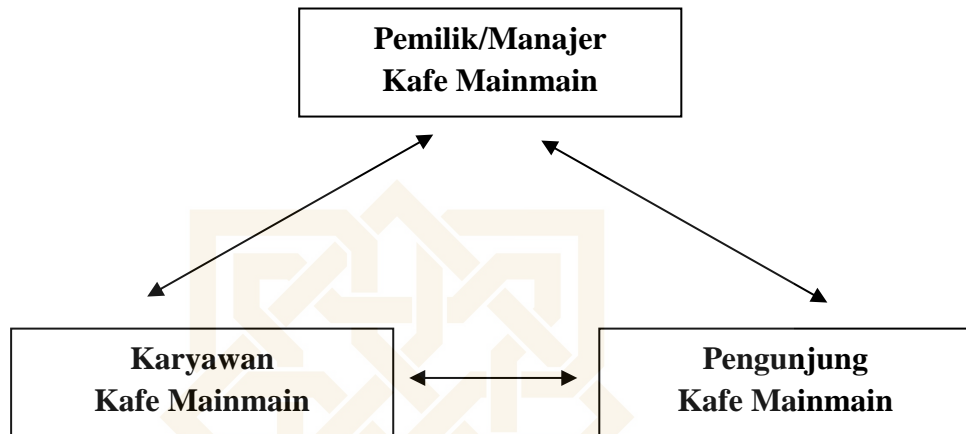
**Gambar 1.1**

**Triangulasi Metode**



**Gambar 1.2**

**Triangulasi Sumber Data**



**G. Sistematika Pembahasan**

Untuk memperoleh informasi gambaran yang jelas dan menyeluruh tentang penelitian ini, maka peneliti membuat sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab I, berisi latar belakang masalah penelitian, penemuan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teoritik, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan. Bab ini menjelaskan mengapa penelitian ini perlu dilakukan dan juga sebagai pijakan dan juga sebagai langkah awal sebagai penelitian selanjutnya.

Bab II, berisis tentang gambaran umum suatu subjek penelitian meliputi denah geografis, tingkat pendidikan, pendapatan harian pengusaha serta sejarah singkat pengusaha warung kopi Mainmain Yogyakarta.

Bab III, merupakan inti dari penelitian ini yaitu, mengenai management stres yang dialami oleh pengusaha warung kopi Mainmain Yogyakarta yang terdampak pandemi Covid-19. Termasuk diantaranya mengetahui penyebab stres, perilaku ketika mengalami stres, dan cara menyelesaikan stres tersebut.

Bab IV, berisi pembahasan singkat mengenai kesimpulan berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian, yang membahas mengenai management stres pengusaha warung kopi Mainmain Yogyakarta.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui dan mendeskripsikan manajemen stres kerja yang dilakukan oleh pengusaha Kafe Mainmain Yogyakarta, selama masa pandemi COVID 19. Adapun bentuk manajemen stres kerja yang dilakukan oleh pengusaha maupun pengelola kafe Mainmain antara lain sebagai berikut:

1. Penyebab stres yang terjadi di kafe mainmain adalah, *pertama*, Ketidakpastian informasi mengenai pandemi, *kedua*, Kebijakan penanganan pandemi yang berubah-ubah, dan *ketiga*, Biaya operasional kafe yang tetap harus dibayarkan.
2. Bentuk stres yang terjadi di kafe mainmain berupa, *pertama*, Ketidaksiapan pengusaha, *kedua*, Kecemasan berlebih ketika kafe dalam kondisi ramai, dan kekhawatiran terhadap tindakan ekstrem petugas penanganan pandemi. *ketiga*, Kecemasan mengenai masa depan usaha. Berdasarkan pemaparan mengenai bentuk/reaksi stress, peneliti menyimpulkan bahwa stres tersebut terjadi dalam lingkup kerja. Sedangkan tingkatan stres yang dialami tergolong dalam kategori normal karena pengusaha maupun pengelola tidak menunjukkan gejala stres yang ekstrem.

3. Adapun langkah penanggulangan stres yang dilakukan oleh pengusaha dan pengelola kafe Mainmain antara lain sebagai berikut, *pertama*, Menerima Keadaan sebagai Bentuk Ujian dari Tuhan, *kedua*, Bersikap kooperatif dengan petugas penanganan pandemi, berpartisipasi aktif dalam menyebarkan dan menjalankan aturan yang ditetapkan oleh pemerintah, *ketiga*, merencanakan skema bisnis yang sesuai dengan kondisi pandemi. Berupa, melakukan efisiensi anggaran melalui pembatalan agenda yang menghabiskan banyak anggaran, dan tidak melakukan rekrutmen selama masa pandemi, membuka layanan *Take Away*, dan bekerja sama dengan layanan dalam jaring gofood serta meningkatkan anggaran dana darurat dalam dana operasional kafe. langkah penanggulangan stres yang dilakukan oleh pengusaha merupakan langkah yang paling efektif karena berupa *problem solving* terhadap faktor penyebab stres.
4. Peneliti menyimpulkan bahwa secara keseluruhan, manajemen stres yang dilakukan oleh pengusaha kafe mainmain bersifat positif. Hal ini dikarenakan pengusaha mampu merubah stres yang bersifat negatif (*distress*) menjadi stres yang bersifat positif (*eustress*). Pengusaha mampu melahirkan inovasi-inovasi baru dalam menjalankan bisnisnya disamping beradaptasi dengan kondisi baru yang tercipta selama masa pandemi berlangsung. Pengusaha maupun pengelola bertransformasi menjadi pribadi yang lebih visioner, inovatif, serta lebih siap untuk menghadapi tantangan serupa di masa yang akan datang.



## **B. Saran dan Penutup**

1. Menyadari kekurangan yang terjadi selama penelitian, peneliti mengharapkan kepada penelitian yang akan dilakukan selanjutnya untuk lebih mendalami problem manajemen stres di kalangan pekerja kafe Mainmain.
2. Sebagai penutup, peneliti mengharapkan karya ini mampu menjadi sumber pengetahuan baru bagi pembacanya mengenai manajemen stres di masa pandemi, terkhusus di kalangan pengusaha. Sembari tidak luput penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan karya yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Gusti Yuli, dkk. 2018. *Stress Kerja*. Semarang : Semarang University Press.
- Ayu Rifka Sitoresmi. (2022). *Purposive Sampling Adalah Teknik Pengambilan Sampel, Ketahui Definisi dan Tujuannya*, dalam hot.liputan6.com, diakses pada 13 Januari.
- Basabasi TV. *Kafe Mainmain vs Kafe Basabasi? Nah lho ? || Edi AH Iyubenu*. Posted on Juli 9, 2020. <https://youtu.be/1iGnKFb8DEc>
- Daulay, Hamdan, dkk. (2020). *Serial Bunga Rampai 3; Covid-19 dan Transformasi Keberagamaan*. (Lembaga Ladang Kata: Pusat Studi Dakwah Dan Transformasi Sosial (PSDT) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Departemen Agama RI. (2009). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta, PT Rilis Grafika, Al-Qur'an 2:152
- E. P, Sarafino, & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interaction*, (7 h Ed). New Jersey, NJ: John Wiley & Sosn, Inc.
- <http://repository.uin-malang.ac.id/1133/1/triangulasi.pdf> di akses pada 31 Juli 2022, Pukul 20.26 WIB
- <https://ekonomi.bisnis.com/read/20201105/9/1314226/pecah-rekor-dalam-22-tahun-ekonomi-indonesia-resesi-digerogoti-corona>. di akses pada 11 Januari 2022, Pukul 19.39 WIB
- [https://id.wikipedia.org/wiki/Manajemen\\_stres](https://id.wikipedia.org/wiki/Manajemen_stres). di akses pada 13 Januari 2022, Pukul 19.44 WIB
- <https://kbbi.web.id/stres>. di akses pada 13 Januari 2022, Pukul 19.05 WIB
- <https://news.detik.com/berita/d-4961731/hari-pertama-psbb-darurat-corona-lalu-apa-yang-beda>. di akses pada 11 Januari 2022, Pukul 19.27 WIB.
- <https://news.detik.com/berita/d-4991485/kapan-sebenarnya-corona-pertama-kali-masuk-ri>. di akses pada 11 Januari 2022, Pukul 19.23 WIB.
- <https://satpolpp.jogjaprovo.go.id/v2/2020/09/26/6-cafe-dapat-sanksi-pembinaan/>. di akses pada 13 Januari 2022, Pukul 09.42 WIB
- <https://www.alodokter.com/covid-19> di akses pada 13 Januari 2022, Pukul 08.12 WIB

<https://www.liputan6.com/news/read/4190949/mahfudmd-kembali-tegaskan-tidak-ada-virus-corona-di-indonesia>. di akses pada 11 Januari 2022, Pukul 19.20 WIB.

[https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american\\_english/Stres\\_1](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/Stres_1). di akses pada 13 Januari 2022, Pukul 19.02 WIB

<https://www.suara.com/news/2020/04/21/154308/8-cerita-warga-miskin-saat-corona-makan-lauk-cabai-hingga-mati-kelaparan?page=all>. di akses pada 11 Januari 2022, Pukul 19.35 WIB

J. Moelong Lexy, (2002). *Metodologi penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya,

Jumari dan Yeni Koto. (2021). *Manajemen Stres dan Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 di RT 004/036 Desa Bojong Kulur Kecamatan Gunung Putri Bogor*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju vol. 02, No.03, Jakarta Selatan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju.

Koentjoroningrat. (1987). *Metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: PT. Gramedia.

Marliani, Rosleny. (2015). *Psikologi Industri & Organisasi*. Bandung: Pustaka Setia.

Moh. Soehadha. (2004). *Pengantar penelitian Sosiologi Kualitatif*, Buku Daras, Program Studi Sosiologi Agama, Fakultas Ushuluddin IAIN Sunan Kalijaga.

Muslim, M. (2020). *Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis, vol. 23 no. 2 Jakarta: Institut Bisnis Nusantara.

Nasution. (2004). *Metode Research* (penelitian). Jakarta: PT Bumi Aksara.

P, Robbins, Stephen & Judge A, Timothy, (2007). *Organizational Behaviour*. New Jersey: Prentice Hall.

Pasal 2 Peraturan Bupati Bantul Nomor 79 Tahun 2020 Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru Protokol Kesehatan Pencegahan Corona Virus Disease 2019. Hal yang sama tetap berlaku pada Peraturan Bupati Bantul Nomor 117 Tahun 2020 Tentang Perubahan Atas Peraturan Bupati Bantul Nomor 79 Tahun 2020.

Permenkes Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

- Pratiwi, Endah Andriani, Ditya Indria Sari. (2020). *Manajemen Stres dengan Relaksasi Bagi Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19*. Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma vol. 1, no. 2 Universitas Jendral Hamdan Yani: Yogyakarta.
- R.S, Weinberg, Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL:Human Kinetics.
- Rahmawati, Siti, dkk. (2021). *Manajemen Stres dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19*. Artikel Ilmiah Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Al Azhar Indonesia.
- Soehadha, Moh. (2018). *Metode penelitian Sosial Kualitatif untuk Studi Agama*, Yogyakarta: Suka Press UIN SUKA..
- Subagyo, P. Joko. (1992). *Metodologi penelitian dan Praktik*., Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugeng Pujileksono. (2016). *Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif*. Malang: Kelompok Intrans Publishing. hlm. 152-153.
- Sukadiyanto. (2010). *Stres dan Cara Mengurangnya*, Jurnal Cakrawala Pendidikan, Februari 2010, Th. XXIX, no. 1. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafrida, dan Ralang Hartati. (2020). *Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia*, Jurnal SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta vol. 07, no. 6