

**DAMPAK MANAJEMEN STRES TERHADAP KESEHATAN MENTAL PASCA-COVID:
KAJIAN LITERATUR****Imroatul Adawiyah**

STIT Darul Ulum, Prodi Manajemen Pendidikan Islam, Kubu Raya

Email : imroatuladawiyah025@gamil.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental individu serta implikasinya di tingkat organisasi. Fokus utama dari studi ini adalah mengidentifikasi strategi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental di masa pasca pandemi. Untuk mencapai tujuan ini, penelitian menggunakan metode kajian literatur dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber dari penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan kesehatan mental, pandemi COVID-19, serta intervensi yang relevan untuk mendukung pemulihan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 telah menyebabkan peningkatan signifikan dalam tingkat stres, kecemasan, dan ketidakpastian di kalangan individu. Faktor-faktor seperti isolasi sosial, perubahan pola kerja, dan ketidakstabilan ekonomi berkontribusi tidak kecil terhadap kondisi ini. Di tingkat organisasi, dampak tersebut tercermin melalui menurunnya produktivitas karyawan dan meningkatnya kebutuhan akan lingkungan kerja yang lebih fleksibel dan suportif. Kontribusi dari penelitian ini terletak pada rekomendasi strategis untuk meningkatkan kesehatan mental dengan pendekatan yang holistik. Untuk individu, penerapan strategi manajemen stres dan penguatan dukungan sosial menjadi langkah kunci. Sementara itu, organisasi diharapkan dapat merancang kebijakan yang lebih inklusif, menyediakan program kesehatan mental yang efektif, serta menciptakan lingkungan kerja yang sehat secara psikologis. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan landasan penting bagi studi lanjutan tetapi juga menawarkan panduan praktis bagi individu dan organisasi dalam mempromosikan kesehatan mental yang berkelanjutan di era pasca pandemi.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, COVID-19, Kajian Literatur, Individu, Organisasi

Abstract: This study aims to analyze the impact of the COVID-19 pandemic on individual mental health and its implications at the organizational level. The main focus of this study is to identify strategies that can improve mental well-being in the post-pandemic period. To

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by : Sindoro**

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

achieve this goal, the study uses a literature review method by collecting and analyzing various sources from previous research related to mental health, the COVID-19 pandemic, as well as relevant interventions to support psychological recovery. The results of the study show that the COVID-19 pandemic has led to a significant increase in levels of stress, anxiety, and uncertainty among individuals. Factors such as social isolation, changes in work patterns, and economic instability contribute no small amount to this condition. At the organizational level, this impact is reflected in declining employee productivity and the increasing need for a more flexible and supportive work environment. The contribution of this research lies in strategic recommendations to improve mental health with a holistic approach. For individuals, implementing stress management strategies and strengthening social support are key steps. Meanwhile, organizations are expected to design more inclusive policies, provide effective mental health programs, and create a psychologically healthy work environment. Thus, this research not only provides an important foundation for further study but also offers practical guidance for individuals and organizations in promoting sustainable mental health in the post-pandemic era.

Keywords: *Mental Health, COVID-19, Literature Review, Individual, Organization*

PENDAHULUAN

Stres pasca-COVID-19 telah muncul sebagai isu krusial di berbagai sektor, terutama dalam pendidikan dan kesehatan. Pandemi global yang berlangsung selama beberapa tahun telah membawa perubahan signifikan dalam pola hidup masyarakat, meningkatkan tekanan pada individu, dan memperburuk kondisi kesehatan mental. Banyak orang kini merasakan gejala emosional, kecemasan, dan ketidakpastian akibat pembatasan sosial, kehilangan pekerjaan, dan ketidakstabilan ekonomi yang menyertainya. Smit dkk menyampaikan bahwa sejumlah penelitian menunjukkan adanya peningkatan prevalensi morbiditas psikiatri yang terkait dengan pandemi dan tekanan psikologis.(Tunas, 2022) Dalam ranah pendidikan, peralihan dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring telah memicu peningkatan stres di kalangan siswa, guru, dan orang tua. Kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan metode baru dan kurangnya dukungan teknologi menjadi tantangan yang signifikan, sehingga menambah beban stres bagi banyak pihak. Selain itu, banyak pekerja juga mengalami hambatan dalam beradaptasi dengan sistem kerja jarak jauh atau model hybrid, yang berpotensi menyebabkan kelelahan mental dan penurunan kinerja. Tingginya prevalensi kecemasan dan gangguan yang berkaitan dengan stres mungkin sepenuhnya disebabkan oleh pandemi. Hal ini mencakup rasa takut akan kemungkinan terjangkit virus, baik diri sendiri maupun orang terkasih, serta ketidakpastian mengenai kondisi di masa depan.(Tunas, 2022).

Dengan itu maka di perlukan nya manajemen stress, terkait Kesehatan mental yang terjadi akibat covid. Manajemen stres adalah sekumpulan strategi yang dirancang untuk membantu

individu dalam menghadapi tekanan emosional dan mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental. Namun, efektivitas strategi ini sangat tergantung pada konteks dan dukungan yang ada, terutama di lingkungan kerja yang mengalami perubahan besar akibat pandemi. (Harnawati, 2023). Maka dari itu Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen stres terhadap kesehatan mental setelah pandemi COVID-19 melalui kajian literatur yang ada. Fokus utama studi ini adalah mengidentifikasi strategi-strategi yang telah terbukti efektif serta memberikan panduan untuk implementasinya, baik bagi individu maupun organisasi.

KAJIAN TEORI

1. Devinisi manajemen stress

Stress bisa di katakan sebagai sebagai sebuah peristiwa yang menyebabkan tuntutan fisik dan psikologis pada diri sendiri seseorang terhadap terhadap situasi yang sedang menyimpannya dan menjadi suatu respon adaptis yang terpengaruh dari proses psikologi atau karakter individu karena tindakan eksternal. Sedangkan menurut Smitt Manajemen stres adalah suatu keterampilan yg memungkinkan seorang buat mengantisipasi, mencegah, mengelola, & memulihkan diri menurut stres yg dirasakan lantaran adanya ancaman & ketidakmampuan pada coping yg dilakukan (Galuh & Purnamasari, 2020)

2. Teori Dan Model Manajemen Stress

Manajemen stres di tempat kerja sangat bergantung pada teori-teori yang mendasari pemahaman tentang fenomena ini. Salah satu model yang paling terkenal adalah model Job Demands-Control (JD-C), yang diperkenalkan oleh Karasek pada tahun 1979. Model ini menyoroti bahwa stres muncul ketika tuntutan pekerjaan yang tinggi tidak seimbang dengan kontrol yang memadai atas pekerjaan tersebut. Sebagai perkembangan dari model ini, ada juga model Demand-Control-Support (DCS), yang menambahkan dimensi dukungan sosial dari atasan atau rekan kerja sebagai faktor pelindung terhadap stres. (Apriyani et al., 2023)

Selain JD-C dan DCS, model Effort-Reward Imbalance (ERI) juga sering digunakan. Model ini menekankan ketidakseimbangan antara upaya yang dikeluarkan dalam pekerjaan dan penghargaan yang diterima. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang merasa usahanya tidak dihargai cenderung menghadapi tekanan psikologis yang lebih besar. Selain itu, konsep Keadilan Organisasi juga memiliki peranan penting, di mana persepsi tentang keadilan di lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres yang dialami oleh karyawan Model lain yang relevan adalah NIOSH Job Stress Model yang dikembangkan oleh National Institute for Occupational Safety and Health. Model ini menggambarkan bagaimana berbagai stresor, seperti konflik interpersonal, beban kerja yang berlebihan, dan kurangnya kontrol atas pekerjaan, dapat memicu reaksi stres baik secara psikologis, fisik, maupun perilaku. Faktor-faktor individu seperti usia, jenis kelamin, dan kepribadian, serta dukungan dari atasan, rekan kerja, atau keluarga, dapat berfungsi sebagai pelindung yang mengurangi dampak negatif dari stresor tersebut. (Apriyani et al., 2023)

3. Dampak Pandemi COVID-19 Pada Kesehatan Mental Dan Strategi Coping.

Pandemi COVID-19 telah membawa dampak yang sangat berarti terhadap kesehatan mental, khususnya di kalangan pekerja. Sejak pandemi muncul pada tahun 2020, sosio-ekonomi mengalami perubahan drastis dalam waktu singkat. Kebijakan pembatasan sosial serta penyesuaian cara kerja yang diberlakukan menimbulkan stres dan tekanan yang

dirasakan oleh banyak individu. Dampak ini tercermin dalam meningkatnya gejala kecemasan dan depresi pada karyawan, yang pada gilirannya memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan. (Alya et al., 2022) Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu utama yang perlu diperhatikan selama pandemi. Dalam konteks penelitian ini, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi emosional dan psikologis yang memengaruhi kemampuan individu untuk menjalani hidup dengan normal dan berkualitas. Dua dimensi yang paling mendapat sorotan adalah depresi dan kecemasan. Depresi ditandai dengan perasaan kehilangan harapan, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan sifat yang mudah tersinggung. Di sisi lain, kecemasan muncul dalam bentuk rasa takut dan kekhawatiran yang terus-menerus untuk menghadapi tantangan ini, diterapkan strategi coping sebagai pendekatan untuk mengelola tekanan yang dihadapi. Strategi-strategi ini dapat dibedakan menjadi dua kategori (Alya et al., 2022)

Problem-Focused Coping merujuk pada strategi yang berfokus pada pemecahan masalah. Contoh dari pendekatan ini meliputi penyusunan rencana solusi yang konkret (*planful problem solving*), menghadapi masalah secara langsung meskipun ada risiko yang terlibat (*confrontative coping*), serta mencari dukungan sosial untuk memperoleh bantuan baik secara praktis maupun emosional. (Alya et al., 2022)

Emotion-Focused Coping adalah strategi yang dirancang untuk mengelola respons emosional kita terhadap berbagai situasi. Pendekatan ini mencakup beberapa teknik, seperti melihat sisi positif dari suatu keadaan sebagai bagian dari pengembangan diri (*positive reappraisal*), menerima tanggung jawab atas kondisi yang dihadapi (*accepting responsibility*), serta menjaga jarak dari sumber stres (*distancing*). (Alya et al., 2022)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kajian literatur, sebuah metode yang bertujuan untuk menganalisis dan merangkum informasi dari beragam sumber data sekunder yang relevan. Pemilihan kajian literatur didasarkan pada kemampuan pendekatan ini untuk membantu peneliti dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menghubungkan berbagai temuan ilmiah mengenai dampak manajemen stres terhadap kesehatan mental pasca-COVID. Dengan sifat deskriptif-kualitatif, penelitian ini fokus pada penggalan informasi yang komprehensif dan mendalam.

Sumber data dalam penelitian ini mencakup artikel ilmiah, laporan penelitian, dan dokumen terpercaya dari lembaga kesehatan nasional maupun internasional. Data diperoleh melalui penelusuran sistematis di berbagai platform digital seperti PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Hanya sumber yang memenuhi standar akademik—seperti jurnal yang telah melalui proses peer-review atau laporan resmi yang dipertimbangkan dalam penelitian ini.

Untuk memastikan kualitas data yang dianalisis, penelitian ini menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat. Artikel yang dipilih harus dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2019–2024) (Harnawati, 2023) agar tetap relevan dengan situasi pasca-COVID. Selain itu, artikel tersebut harus membahas topik terkait manajemen stres dan kesehatan mental dalam konteks pandemi. Fokus utama adalah penelitian kuantitatif, kualitatif, serta tinjauan sistematis dari berbagai populasi, khususnya orang dewasa. Artikel yang hanya menyajikan abstrak tanpa akses ke teks lengkap, serta sumber yang tidak terverifikasi seperti blog dan opini pribadi, dikeluarkan dari analisis.

Proses pengumpulan data dimulai dengan pencarian literatur menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "manajemen stres," "kesehatan mental," dan "pasca-COVID." Judul dan abstrak dari artikel yang ditemukan disaring terlebih dahulu untuk memastikan kesesuaiannya dengan topik. Setelah tahap seleksi awal, kriteria inklusi dan eksklusi diterapkan guna memastikan hanya artikel berkualitas tinggi dan relevan yang dianalisis lebih lanjut. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama yang muncul dari literatur. Tema-tema ini kemudian disintesis menjadi sebuah pembahasan sistematis mengenai dampak manajemen stres terhadap kesehatan mental pasca-COVID. Analisis ini juga meliputi evaluasi tentang efektivitas strategi coping yang digunakan serta saran yang relevan untuk meningkatkan kesehatan mental di era pasca-pandemi. Dengan metoda penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang mendalam tentang pentingnya manajemen stres dalam mendukung kesehatan mental masyarakat setelah pandemi, serta memberikan landasan bagi kebijakan dan praktik yang lebih baik di masa yang akan datang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental di berbagai kalangan masyarakat. Terjadinya perubahan yang drastis, seperti penerapan kebijakan pembatasan sosial, pergeseran ke pola kerja jarak jauh, serta ketidakpastian dalam ekonomi, telah meningkatkan tingkat tekanan psikologis, yang kemudian memicu munculnya kecemasan dan depresi. Dalam kondisi ini, manajemen stres menjadi langkah krusial untuk mengurangi dampak negatif pandemi terhadap kesehatan mental (Alya et al., 2022)

Manajemen stres melibatkan berbagai strategi yang dirancang untuk membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi manajemen stres yang sesuai tidak hanya dapat meredakan dampak psikologis, tetapi juga mampu meningkatkan keseimbangan emosional serta produktivitas individu, baik dalam lingkungan kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari. (Alya et al., 2022)

Salah satu elemen krusial yang berkontribusi pada keberhasilan dalam mengelola stres adalah dukungan sosial. Hubungan yang positif dengan anggota keluarga, teman, dan komunitas berfungsi sebagai pilar utama bagi individu yang sedang menghadapi tekanan. Dukungan sosial ini menciptakan rasa aman, memberikan kesempatan untuk didengar, serta mengurangi perasaan terasing. Berdasarkan tinjauan literatur, diketahui bahwa individu yang mempunyai jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki stabilitas emosional yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang mengalami rasa isolasi. (Santoso, 2020). Selain itu, peran organisasi sangat signifikan dalam mendukung kesehatan mental para karyawan, terutama di tempat kerja. Organisasi yang peka terhadap kebutuhan tenaga kerja, seperti menyediakan pelatihan keterampilan mengatasi stres atau membangun komunikasi yang terbuka, dapat menciptakan suasana kerja yang positif. Penting bagi organisasi untuk memastikan beban kerja yang seimbang agar tidak memicu kelelahan emosional yang dapat menurunkan produktivitas. Dukungan semacam ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan karyawan, tetapi juga berperan dalam keberhasilan organisasi dalam mencapai tujuannya. Perubahan metode kerja yang terjadi selama dan setelah pandemi juga menjadi fokus utama. Implementasi sistem kerja jarak jauh dan hybrid memberikan fleksibilitas dalam waktu kerja, yang dapat membantu mengurangi stres bagi sebagian orang.

Namun, di sisi lain, kurangnya interaksi sosial dan meningkatnya tanggung jawab di rumah dapat menciptakan tantangan baru. Penyesuaian terhadap pola kerja yang baru ini membutuhkan pendekatan manajemen stres yang efektif, termasuk dukungan dari organisasi untuk membantu karyawan menjaga keseimbangan antara kehidupan pekerjaan dan pribadi. (Santoso, 2020) Strategi manajemen stres yang efektif teridentifikasi Teknik pertama yang dibahas adalah *Problem Focused Coping*. Metode ini berfungsi sebagai bentuk bantuan dalam menyelesaikan suatu masalah. *Problem Focused Coping* mencakup beberapa pendekatan, seperti coping aktif, penekanan aktivitas yang bersaing, pengendalian coping, beralih kepada agama, dan perencanaan. Pendekatan ini diterapkan oleh individu yang menghadapi masalah seperti ancaman, gangguan, serta situasi yang menantang tetapi masih memungkinkan untuk diubah. Dengan menerapkan *Problem Focused Coping*, individu dapat merencanakan langkah-langkah yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diinginkan. (Zikry et al., 2020) Teknik yang kedua adalah Mengatasi Emosi (*Emotional Focus Coping*) (Zikry et al., 2020). Metode ini merupakan pendekatan manajemen stres yang berfokus pada pengalihan rasa stres. Pengalihan ini dilakukan melalui aktivitas yang menyenangkan bagi individu. Umumnya, pendekatan ini diterapkan oleh para remaja yang sering mengalami pengucilan dan perlakuan negatif dari orang-orang di sekitar mereka. Remaja yang mengalami perlakuan buruk ini cenderung mencari simpati dari orang lain, dan teknik Mengatasi Emosi ini dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Remaja yang menggunakan cara ini biasanya belum mampu menyelesaikan masalah utama yang mereka hadapi. Selanjutnya, terdapat teknik Terapi Diskusi Kelompok (*Group Discussion Therapy*). Terapi ini adalah bentuk intervensi dalam kelompok yang memberikan dorongan untuk menyelesaikan masalah secara interpersonal. Terapi Diskusi Kelompok adalah pengembangan dari terapi psikologis yang dilakukan secara kolektif. Proses ini terdiri dari tiga sesi: sesi pertama adalah sesi pengenalan dan penilaian, sesi kedua berfokus pada diskusi mengenai manajemen stres, dan sesi ketiga adalah evaluasi serta umpan balik dari Terapi Diskusi Kelompok tersebut (Zikry et al., 2020). Selanjutnya, terdapat metode **Pendekatan Perilaku**. Metode ini melibatkan individu untuk menceritakan masalah yang sedang mereka hadapi. Teknik ini umumnya digunakan dalam sesi Bimbingan Konseling, di mana pembimbing akan membantu siswa untuk menemukan solusi secara mandiri. Namun, banyak siswa yang masih merasa bingung dan tidak nyaman saat harus mengekspresikan keluhan mereka. Pendekatan perilaku ini tidak hanya terbatas pada interaksi dengan pengajar, melainkan juga dapat diterapkan saat berkomunikasi dengan teman untuk berbagi pemikiran, Selanjutnya, pasien diminta untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada gambaran yang ada dalam pikirannya. Teknik ini bertujuan untuk merespons perubahan psikofisiologis yang signifikan, seperti peningkatan imunitas, dan dapat membantu mengaktifkan saraf parasimpatis. Meskipun penurunan tingkat stres pada responden tidak terjadi secara signifikan, hasilnya cukup efektif dan efisien dalam menekan tingkat stres. Namun, ada kesulitan dalam membayangkan beberapa hal secara bersamaan. Oleh karena itu, disarankan untuk fokus pada satu hal yang menyenangkan dengan imajinasi yang paling kuat demi mengoptimalkan hasilnya. Guided Imagery tidak hanya efektif dalam mengurangi stres, tetapi juga dapat merusak sel kanker, mengurangi rasa nyeri, dan menenangkan pikiran.

KESIMPULAN

Studi ini mengungkapkan bahwa pandemi COVID-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu, baik pada tingkat pribadi maupun dalam konteks organisasi. Berbagai faktor, seperti ketidakpastian, isolasi sosial, dan perubahan pola kerja, turut berkontribusi terhadap peningkatan tekanan psikologis, kecemasan, dan stres. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam memperbaiki kesehatan mental setelah masa COVID-19. Bagi individu, penerapan strategi manajemen stres, penguatan dukungan sosial, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi menjadi penting untuk pemulihan mental. Di sisi lain, organisasi diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih fleksibel dan mendukung kesejahteraan karyawan melalui kebijakan yang inklusif, program kesehatan mental, serta komunikasi yang terbuka dan empatik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alya, E. G., Firmansyah, Y., & Mukaram. (2022). Dampak Kesehatan Mental dan Strategi Coping terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada Karyawan PT Pindad Persero). *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(3), 165–174. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i3.832>
- Apriyani, D., Purnamasari, E. D., & Wulandari, T. (2023). Pengaruh Beban Kerja, Disiplin Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT Hindoli (A Cargill Company). *Eksis: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 14(1), 8. <https://doi.org/10.33087/eksis.v14i1.337>
- Galuh, M. P., & Purnamasari, A. (2020). Implikasi manajemen stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.18471>
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237>
- Santoso, M. D. Y. (2020). Review Article: Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid 19. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, 5(1), 11–26. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184>
- Tunas, I. K. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik: Telaah Sistematis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 284–294. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1872%0Ahttps://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/1872/1427>
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 2020.