

Stres Kerja: Penyebab, Dampak, dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal)

(Work Stress: Cause, Effects, and Coping Strategies

[Case Study of Crime Journalists at Online Media Companies])

Widia Arianti* dan Irwanto

Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

**)widiaarianti.widia@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam fenomena stres kerja pada jurnalis media daring rubrik kriminal dengan mengidentifikasi sumber, dampak dan strategi mengatasi stres kerja mereka. Hasil penelitian dengan tiga informan menunjukkan bahwa, terdapat kasus-kasus yang mampu merepresentasi ragam masalah stres kerja pada jurnalis media daring rubrik kriminal secara unik. Sumber stres utama berasal dari rutinitas dan lingkungan yang sama dan tuntutan profesi. Stres kerja tersebut kemudian memicu keinginan mereka untuk mengundurkan diri dari pekerjaan. Ketiga informan juga mengungkapkan ada beberapa strategi yang dilakukan untuk mengatasi stres, namun hanya bersifat meredakan atau meminimalkan stres yang dirasakan pada hari itu. Jurnalis media daring rubrik kriminal berperan penting dalam menyajikan berita akurat dan relevan demi kepentingan dan keamanan masyarakat. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh individu maupun perusahaan untuk memahami stres kerja secara mendalam demi kesejahteraan emosional dan psikologis pekerja.

Kata kunci: Jurnalis, media daring, rubrik kriminal, stres kerja, strategi coping stres.

Abstract

The purpose of this study is to investigate the phenomena of work stress among crime journalists in online media companies by identifying the sources, the effects and the work stress coping strategies of each participant. Result from three journalists indicated high level of stress and burned out. More data and information were collected through in-depth interviews. The three crime journalists revealed that similar work environment and routine, and job demands as their aggravating factors of the source of work stress. The results also confirmed that work stress consequently encouraged them to resign as journalists. The three participants also revealed several strategies that were employed to cope with stress. Unfortunately, these strategies only relieve or minimize the stress on that day. Crime journalists at online media companies play an important role in presenting accurate and relevant information for the sake of public's safety and convenience. Therefore, the results of this study is beneficial for helping the crime journalists and online media company to better understand work stress and appropriate use of coping strategies concerning the emotional and psychological well-being of workers.

Keywords: Journalist, online media, crime, work stress, coping stress strategies.

PENDAHULUAN

Banyak alasan yang menyebabkan manusia untuk bekerja, baik untuk menghasilkan uang, mencari kesibukan, mencari pengalaman, mengembangkan potensi diri dan berbagai alasan lainnya. Apapun jenis pekerjaan dan di manapun tempat seseorang bekerja tidak akan lepas dari kemungkinan tantangan

yang dihadapi yang akan memunculkan pula berbagai kesulitan dan tekanan-tekanan dalam pekerjaan. Ketika tekanan kerja tidak dapat teratasi dan semakin lama semakin menumpuk maka timbul stres yang bersumber dari lingkungan profesi tersebut.

Stres yang berasal dari lingkungan pekerjaan disebut dengan stres kerja. Istilah stres pertama kali

diperkenalkan Selye (1936) yang mendefinisikannya ke dalam istilah biologis sebagai sinyal tubuh yang timbul sebagai respons terhadap tuntutan perubahan. Kemudian, ditegaskan kembali oleh Lazarus (1976) yang menjelaskan bahwa, stres adalah suatu kondisi yang berakibat pada perilaku dan fungsi mental manusia atau juga dikenal sebagai *psychological stress*. Jika membahas tentang pengertian stres kerja, maka yang dapat dideskripsikan sebagai kondisi yang serius dan berbahaya yang bersumber dari tekanan atau tuntutan yang dibebankan kepada individu atau kelompok di tempat kerja dan berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis (Bhui, Dinos, Galant-Miecznikowska, de Jongh, & Stansfeld, 2016). Dengan demikian, stres kerja terjadi ketika individu menganggap tuntutan pekerjaan yang diberikan menjadi suatu beban sehingga jika sumber stres yang ditemukan di lingkungan kerjanya tersebut tidak ditangani dengan baik akan memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis sebagai responsnya. Stres kerja dapat terjadi pada pekerja dengan tuntutan profesi dan risiko yang tinggi. Jurnalis sebagai salah satu profesi dengan tingkat stres kerja tertinggi di Indonesia (Wardhani, 2018), membuat penelitian ini menarik untuk diteliti karena belum banyak di Indonesia yang menyoroti permasalahan stres kerja pada jurnalis, khususnya pada media daring rubrik kriminal. Berdasarkan definisinya, jurnalis adalah seorang pekerja profesional yang bertugas untuk mencari, mengumpulkan dan menyebarkan informasi, kepada masyarakat secara bertanggung jawab (Franklin & Mensing, 2011). *Deadline* yang harus dihadapi oleh jurnalis setiap hari menjadi salah satu penyebab tingkat stres kerja semakin meninggi jika tidak ditangani dengan baik.

Secara spesifik, jurnalis media daring rubrik kriminal memiliki tantangan tersendiri dalam menjalankan tugasnya. Seperti yang diungkapkan oleh Fitriawati (2019), jurnalis rubrik kriminal bertugas untuk meliput berita yang berkaitan dengan tindak kejahatan atau tindakan yang melanggar hukum. Kasus yang termasuk ke dalam kategori kriminal, antara lain, pencurian, perampokan, penculikan, pembunuhan, pemerkosaan dan kekerasan lainnya. Pemberitaan

kriminalitas dianggap penting karena dapat meningkatkan kewaspadaan masyarakat, sehingga tindakan pencegahan mungkin untuk dilakukan. Hal ini mempertegas bahwa, berita yang menjadikan "*human interest*" sebagai topik utamanya mampu menarik minat pembaca dengan narasi tentang kriminalitas yang dibuat oleh jurnalis (Wood, 2016). Dalam menjalankan tugasnya, jurnalis kriminal tidak terlepas dari berbagai risiko, yakni mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari narasumber, trauma akibat sering terpapar berita kekerasan atas berita yang diliput, serta menerima bentuk perilaku kekerasan lainnya, seperti penyerangan, pelecehan dan ancaman digital lainnya. Hal-hal tersebut dapat memicu stres kerja yang berbahaya bagi kesehatan psikologis (Monteiro, Pinto & Roberto, 2015; Jamil & Sohal, 2021).

Penelitian Latar (2014) menunjukkan bahwa dalam usaha menyediakan berita kepada audiens terdapat beberapa hal yang wajib dijalani jurnalis rubrik kriminal. Sebagai contoh, jurnalis rubrik kriminal harus terbiasa dengan "situasi menunggu". Situasi tersebut terjadi ketika jurnalis rubrik ini harus rela menunggu berjam-jam untuk mendapatkan informasi yang diinginkan demi kebutuhan berita. Waktu yang dibutuhkan untuk mendapat informasi terbaru berlangsung dari pagi hingga malam hari. Sumber informasi ini tidak hanya berasal dari pihak kepolisian, tapi jurnalis bisa terjun langsung ke lapangan untuk mendapat informasi yang akurat. Tidak hanya itu, jurnalis rubrik kriminal harus selalu siap sedia ketika diminta meliput peristiwa besar kapan pun dan di mana pun, sehingga sulit bagi mereka untuk memiliki waktu istirahat. Berkunjung ke tempat kejadian perkara (TKP), menyaksikan langsung reka adegan yang dilakukan dan mencari narasumber untuk memperkuat berita merupakan tugas jurnalis rubrik kriminal. Namun, hal utama yang harus dipersiapkan dalam menjalani tugas peliputan berita kriminal adalah mental karena berita kriminal tidak terlepas dari hal-hal yang membahayakan jiwa manusia (Greer, 2013).

Lebih lanjut, tidak hanya menerima informasi dan melaporkannya, jurnalis rubrik kriminal memiliki

tanggung jawab tersendiri yang membedakannya dengan jurnalis rubrik lain (Turner & Orange, 2013). Dalam penelitian Cumberbatch, Woods, dan Maguire (1995), jurnalis rubrik kriminal harus mempunyai inisiatif untuk melakukan investigasi. Maksudnya adalah jurnalis rubrik ini dituntut untuk dapat melihat permasalahan secara luas dan menggali lebih banyak fakta dari informasi yang didapatkan yang berkaitan dengan kasus kriminal ataupun ilegal.

Pada penelitian Feist (1999) juga dijelaskan, tanggung jawab lain yang dilakukan jurnalis rubrik kriminal adalah memberikan *spotlight* pada kasus baru yang belum ditemukan oleh pihak berwenang, sehingga penyelidikan untuk kasus tersebut dibuka oleh kepolisian. Selain itu, melalui laporan yang dibuat, jurnalis rubrik kriminal dapat membentuk pemikiran kritis bagi masyarakat tentang kejahatan, layanan kepolisian, dan sistem peradilan yang lebih luas, sehingga mampu mengeksplorasi permasalahan yang berkaitan dengan isu-isu dalam menginvestigasi kejahatan. Oleh karena itu, tanggung jawab ini dapat menjadi beban moral tersendiri karena saat bertugas jurnalis rubrik kriminal selalu berusaha untuk menyediakan informasi secara faktual dan objektif dengan menjadi investigator yang baik untuk menggambarkan sistem hukum yang berlaku.

Munculnya media daring yang semakin banyak dan menyebabkan konvergensi dari media konvensional (televisi, radio, surat kabar, majalah) ke media baru, seperti *website*, aplikasi seluler, YouTube dan media sosial lainnya, membuat jurnalis harus mampu beradaptasi dengan kehadiran dunia digital tersebut (Kusuma, 2016). Tidak hanya itu, terdapat tuntutan lainnya yang menambah daftar panjang stresor kerja pada jurnalis, yaitu kompetisi antar sesama jurnalis media daring dalam menyampaikan informasi secara cepat dan tepat, serta menyajikan judul atau berita yang menarik (*click bait*), sehingga dapat selalu terikat dengan audiens (Fennah, 2016).

Menyajikan berita terbaru dalam 24 jam sehari, menjadi tantangan sendiri bagi jurnalis media daring. Penyajian berita berbasis internet ini menawarkan berita yang efektif, cepat, nyaman dan murah bagi pembacanya. Tentunya, keakuratan menjadi salah

satu syarat utama dalam penyajian berita seperti ini, khususnya pada saat memberitakan situasi yang krusial (Brock, 2013). Akan tetapi, akibat dari media interaktif tersebut, kini masyarakat menjadi semakin kritis terhadap pemberita, sehingga memberikan tekanan sendiri bagi jurnalis untuk selalu menyediakan berita yang terpercaya dan akurat.

Dengan demikian, penelitian ini akan menguraikan sumber, dampak dan strategi mengatasi stres kerja pada jurnalis media *daring* rubrik kriminal untuk menginvestigasi lebih dalam permasalahan fenomena ini.

1.1. Sumber Stres Kerja pada Jurnalis

Menurut Monteiro, Pinto dan Roberto, (2015), terdapat dua jenis sumber stres, yaitu stresor organisasional dan stresor terkait tugas. Stresor organisasional merupakan stresor yang berasal dari hubungan individu dengan lingkungan pekerjaan, seperti tuntutan profesi, masalah interpersonal, lingkungan kerja (fisik), kebijakan perusahaan, kondisi kerja. Sedangkan stresor terkait tugas merupakan sumber stres yang berasal dari kendala kerja sehari-hari yang dihadapi oleh jurnalis (Monteiro & Marques-Pinto, 2017).

Dalam bekerja, jurnalis dikirim ke berbagai tempat untuk meliput berita dan mengumpulkan informasi, sehingga terpaksa beradaptasi dengan bermacam-macam situasi kerja. Situasi tersebut meliputi karakter narasumber yang mungkin sulit untuk dihadapi, kritik atau respons negatif atas pemberitaan yang ditulis, intimidasi dan ancaman kekerasan. Tidak hanya itu, permasalahan keamanan dan kenyamanan juga dapat menyebabkan sumber stres kerja bagi jurnalis karena dinilai dapat merugikan kesehatannya, seperti akses makanan dan minuman, sanitasi dan keselamatan bekerja (Deuze, 2005).

1.2. Dampak Stres Kerja pada Jurnalis

Sulitnya menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan tuntutan kehidupan pribadi dapat mengakibatkan seseorang mengalami stres kerja, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis individu

dengan cara yang berbeda-beda. Masalah kesehatan fisik yang sering muncul pada jurnalis akibat stres kerja antara lain sakit kepala, kejang otot, insomnia dan permasalahan pencernaan (Huda & Azad, 2015). Selain itu, dampak stres kerja pada kesehatan psikologis, antara lain *burnout* atau kelelahan fisik dan mental, dan depresi, yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

Burnout adalah istilah yang sudah akrab dalam dunia kerja dan merupakan sindrom psikologis yang muncul sebagai akibat dari stresor pada pekerjaan. *Burnout* merupakan dasar dari terbentuknya stres emosional dan interpersonal (MacDonald, Saliba, Hodgins, & Ovington, 2016) dan dapat dicirikan dengan kelelahan yang berlebihan, timbul perasaan sinis dan keinginan untuk melepaskan diri dari pekerjaan, adanya sikap tidak efektif dan minimnya pencapaian atau prestasi dalam bekerja. Hasil dari terjadinya *burnout* ini adalah berbagai respons negatif termasuk mundur dari pekerjaan yang dilakukan, produktivitas kerja menurun, tidak puas terhadap pekerjaan, komitmen terhadap organisasi yang rendah, dan keinginan untuk berhenti dari pekerjaan.

1.3. Strategi Mengatasi Stres (*Coping Stress Strategies*) pada Jurnalis

Saat mengalami stres kerja, seseorang pasti akan melakukan berbagai cara untuk menghadapi stres kerja tersebut jika mengeliminasi sumber stres kerja dirasa mustahil. Setiap individu memiliki strategi mengatasi atau meminimalisir stres kerja yang berbeda yang diaplikasikan berdasarkan pengalaman keberhasilan penggunaan strategi tersebut. Konsep strategi mengatasi stres ini disebut dengan *coping mechanism* yang diperkenalkan oleh Lazarus & Folkman (1984). Dalam penelitiannya, koping didefinisikan sebagai suatu cara atau usaha individu untuk mengatur tuntutan, baik dari internal maupun eksternal, yang melebihi kapasitas atau kemampuan individu tersebut. Selain itu, dalam penelitian Glazer dan Liu (2017), koping juga dijelaskan sebagai suatu cara untuk mengatasi risiko atau stresor dengan menggunakan sumber daya individu, seperti kognitif, perilaku dan lingkungan sosial. Dengan demikian, koping dapat diartikan sebagai strategi

yang dilakukan individu untuk mengatasi atau meminimalisir stres dengan melibatkan baik secara kognitif atau perilaku.

Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan ke dalam dua bentuk dan fungsi. *Emotion-focused coping* adalah koping yang berpusat pada penyelesaian yang melibatkan emosi. *Emotion-focused coping* terbagi dalam enam jenis, antara lain; menjaga jarak dari permasalahan yang ada (*Distancing*), mengendalikan diri pada situasi sulit (*Self-control*), menghindari dari permasalahan yang ada (*Escape-Avoidance*), menghadapi masalah dengan pendekatan religius (*Positive Reappraisal*), mengkonfrontasi masalah sebagai reaksi (*Confrontive Coping*) dan mencari dukungan dari lingkungan sekitar (*Seeking Social Support*). Pada jurnalis ada beberapa strategi yang digunakan dengan *emotion-focused coping*, seperti menghindari dari peliputan berita yang berkaitan dengan trauma, menggunakan *black humor* atau komedi hitam yang dilontarkan satu sama lain untuk mengubah suasana agar tidak terlalu tegang, mengontrol emosi dan memori, olahraga dan aktivitas fisik lainnya untuk mengalihkan kelelahan emosional ke fisik, berkonsentrasi penuh pada pekerjaan dari segala aspek baik secara teknik, praktik maupun mekanismenya, dan penyalahgunaan narkoba dan alkohol menjadi cara yang paling mudah untuk menghindari emosi yang berlebihan dan tekanan psikologis yang dirasakan (Buchanan & Keats, 2011).

Lalu, cara kedua untuk mengatasi stres adalah *problem-focused coping* dengan cara mencari dan menyelesaikan akar permasalahan tersebut. *Problem-focused coping* terbagi menjadi dua jenis, antara lain; memecahkan masalah secara hati-hati dengan rencana yang matang (*planful problem solving*) dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahan yang ada (*Accepting Responsibility*). Sementara untuk penggunaan *problem-focused coping* tergantung pada bagaimana persepsi jurnalis menilai masalah yang dihadapinya, seperti mampu atau tidaknya individu tersebut mengatasi masalah yang ada. Jika dirasa mampu, maka ia akan mengkonfrontasi permasalahan tersebut dan mencari solusinya (Monteiro & Marques Pinto, 2017).

Definisi stres kerja, sumber stres kerja, dampak stres kerja, dan strategi koping stres pada jurnalis menggunakan teori yang berbeda-beda karena menyesuaikan dengan permasalahan penelitian. Teori yang digunakan tersebut juga diharapkan dapat melengkapi satu sama lain, sehingga fenomena atau permasalahan penelitian dapat dilihat dari berbagai perspektif. Meskipun demikian, penggunaan perbedaan teori ini diyakini tidak akan mengganggu hasil dari penelitian ini, melainkan mampu menginvestigasi secara dalam stres kerja jurnalis media daring rubrik kriminal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada suatu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai kasus. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik *snowball sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini adalah reporter media *daring*, berusia 25 - 40 tahun, bertugas di *desk* kriminal, dan peliputan di wilayah Jakarta. Akan tetapi, sebelum melakukan wawancara, peneliti menyusun dan menyebar kuesioner (*Copenhagen Burnout Inventory*) secara *daring* kepada calon informan penelitian terlebih dahulu agar mendapatkan informan sesuai dengan klasifikasi yang telah ditentukan.

Kuesioner disusun berdasarkan *Copenhagen Burnout Inventory* (Kristensen, Borritz, Villadsen, & Christensen, 2005) dengan skala *personal burnout* dan *work burnout* yang telah diadaptasi untuk mengetahui sejauh mana tingkat stres kerja yang dialami oleh calon informan di tempat kerja, yang mana jika individu mengalami tekanan tinggi di tempat kerja ditandai dengan gejala *burnout*. Mengikuti prosedur yang ditetapkan *Copenhagen Burnout Inventory* (Creedy, Sidebotham, Gamble, Pallant, & Fenwick, 2017), peneliti menetapkan sampel yang termasuk dalam golongan tinggi, yaitu yang mempunyai skor 75-100. Dari 25 jurnalis media *daring* rubrik kriminal yang mengisi kuesioner tersebut, hanya 3 (tiga) orang yang terpilih untuk menjadi informan penelitian.

Penelitian ini menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur dengan *open-ended questions* yang disusun berdasarkan teori Bhui dkk. (2016). Setelah mendapatkan tiga informan dengan skor *work burnout* tertinggi, maka informan dijelaskan mengenai tujuan penelitian dan diminta kesediaannya untuk mengisi *informed consent*. Wawancara dilakukan protokol kesehatan selama pandemi berlangsung.

HASIL

Dalam menganalisis data stres kerja pada jurnalis media daring rubrik kriminal, peneliti mengelompokkan berdasarkan jawaban singkat dari para responden. Dari 26 responden yang mengisi kuesioner CBI didapatkan tiga responden memiliki tingkat *burnout* dengan skor sebesar 75. Berdasarkan hasil tersebut, terpilih tiga informan penelitian untuk diwawancara, yaitu Ken (28 tahun), John (27 tahun) dan Chris (27 tahun).

3.1. Sumber Stres Kerja Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal

Dari hasil penelitian yang didapatkan berdasarkan wawancara mendalam terhadap tiga informan, berikut adalah sumber stres kerja jurnalis media daring rubrik kriminal, yaitu sebagai berikut.

3.1.1. Tuntutan atau tekanan kerja yang tinggi

Pada ketiga informan ditemukan pola jawaban yang sama terkait faktor sumber stres utama jurnalis media *daring* rubrik kriminal yaitu tuntutan kerja yang tinggi. Dengan demikian, mencari informasi secara cepat dan faktual menjadi tekanan atau beban sendiri bagi jurnalis karena melebihi kemampuannya, sehingga menimbulkan stres kerja. Lebih lanjut, informan mengaku ritme kerja jurnalis sangat padat, sehingga sulit mendapatkan waktu untuk beristirahat.

“Kalau kita *ngomongin online* itu berarti masalah kecepatan menulis dan meliput. Istilahnya kita berpacu sama waktu sama teman-teman sendiri, cepat-cepatan tulis berita.” (Ken, 28 tahun).

3.1.2. Overload pekerjaan

Hal ini terjadi saat tugas yang dikerjakan belum selesai ada lagi tugas lain yang menunggu untuk dikerjakan. Selain itu, ada saja tuntutan bagi jurnalis untuk mengambil gambar tambahan yang

apik untuk melengkapi berita yang diliput. Meski menyadari, tugas-tugas tersebut merupakan bagian dari pekerjaan sehari-hari, para ketiga informan mengaku sering kali merasa terbebani.

3.1.3. *Konflik dengan atasan*

Dalam menjalankan tugasnya, jurnalis menjadi seseorang yang bertanggung jawab untuk meliput berita di lapangan. Akan tetapi, ada saja tuntutan yang diberikan oleh atasan untuk menyempurnakan pekerjaan tersebut. Konflik dan dari editor bahkan pimpinan redaksi tidak dapat dihindari jika informan merasa perspektif di antara mereka tidak sejalan. Oleh karena itu, dibutuhkan komunikasi yang baik antara redaktur, editor dan jurnalis untuk menghindari konflik-konflik yang tidak diinginkan.

“Waktu itu sebenarnya atasannya baik-baik saja, mungkin ada perbedaan visi dan misi yang bikin jadi ada friksi-friksi, sentimen-sentimen tak terluapkan, dendam pribadi dari atasan.” (John, 27 tahun).

3.1.4. *Kompetisi antar jurnalis*

Dalam meliput berita terutama untuk media *daring* dibutuhkan ketepatan dan kecepatan. Oleh karena itu, jurnalis berlomba-lomba untuk menyajikan informasi terbaru dan interaktif bagi masyarakat. Tidak hanya bersaing dengan sesama jurnalis media *daring* yang berkontribusi di media tersebut, tapi juga harus berkompetisi dengan jurnalis yang berkonvergensi di media cetak dan media *daring* yang biasanya menyajikan informasi yang lebih lengkap menjadi tekanan sendiri bagi jurnalis ini. Meskipun demikian, adakalanya bagi mereka untuk saling berbagi informasi peliputan satu sama lain.

3.1.5. *Kondisi fisik*

Ditugaskan ke berbagai tempat peliputan harus memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Namun, karena sibuk dengan peliputan berita dan beban kerja, para jurnalis tidak memiliki waktu istirahat yang cukup dan lalai dalam menjaga kesehatannya. Saat kembali ke rumah, informan juga kembali menyelesaikan tugas yang sudah dekat dengan batas *deadline*.

“Apalagi ya, mungkin fisik. Maksudnya staminanya harus benar-benar dijaga banget. Kita *nggak* tahu liputan bisa pagi di mana,

siang di mana, sore di mana. Apalagi kondisi di Jakarta, belum lagi panas, macet, belum tiba-tiba hujan. Benar-benar harus jaga daya tahan tubuh, atur stamina.”, (Chris, 27 tahun).

3.1.6. *Kondisi lapangan*

Jurnalis harus bisa menyesuaikan diri di situasi apa saja termasuk harus menerobos banjir dan kemacetan serta bertahan di bawah terik sinar matahari dan deras hujan. Situasi menjadi rumit apabila jurnalis harus berhadapan dengan kasus yang melibatkan banyak orang dan situasi menegangkan, sehingga harus selalu cerdas dan kuat dalam menghadapi berbagai situasi.

3.1.7. *Jam kerja*

Jam kerja yang tidak menentu, namun banyak yang harus dikerjakan oleh jurnalis dengan waktu yang terbatas karena harus tetap mengikuti jadwal tayang berita yang telah ditentukan oleh redaktur. Belum lagi jika mendapat panggilan untuk meliput peristiwa yang sedang terjadi di hari libur.

3.1.8. *Rutinitas yang sama*

Rutinitas yang sama setiap harinya menimbulkan rasa lelah dengan kegiatan dan tantangan yang sama setiap harinya yang berkaitan dengan peliputan berita. Rutinitas yang dimaksud adalah berangkat kerja, tiba di lapangan, mencari informasi, pulang kerja dan menulis berita untuk dikirimkan editor. Pola kerja seperti ini membuat akumulasi stres semakin bertambah.

3.1.9. *Lingkungan yang sama*

Hal ini menimbulkan kejenuhan bagi jurnalis karena terus bertemu teman sesama profesi dan membahas hal seputar lingkup pekerjaan yang sama. Oleh karena itu, untuk melepaskan kebosanan tersebut, mereka memilih untuk bercerita dan berbagi pikiran dengan teman di luar profesi.

3.1.10. *Narasumber*

Para jurnalis ini juga sering kali mengalami permasalahan dengan narasumber, seperti sulit dihubungi yang memengaruhi waktu penayangan berita yang mendekati *deadline* dan merasa tidak puas dengan berita yang ditulis oleh jurnalis.

3.1.11. *Tanggung jawab profesi*

Sumber stres kerja juga ditemukan pada hasil wawancara jurnalis media *daring* rubrik kriminal

yang terfokus pada tanggung jawab profesi informan, seperti menyelidiki kasus baru. Jurnalis tersebut berusaha mengungkapkan fakta saat berhasil menemukan kasus baru berdasarkan informasi yang didapatkan dari masyarakat. Akan tetapi, ketika melakukan investigasi kasus baru ini, sering timbul rasa kecemasan karena takut melakukan kesalahan. Para jurnalis tersebut juga menyadari bahwa dalam menjalankan penyelidikan tersebut terdapat risiko mendapat ancaman dari pihak yang merasa terusik. Jurnalis juga memiliki tanggung jawab meliput berita buruk setiap hari. Jurnalis juga mengungkapkan kejenuhan dan kelelahan emosional pada berita negatif yang harus selalu diliput setiap hari, seperti kekerasan, pembunuhan, pemerkosaan dan kejahatan lainnya. Tanggung jawab profesi juga menuntut jurnalis berhadapan dengan keluarga korban/korban yang berduka. Hal ini sering kali memunculkan tekanan tersendiri bagi para jurnalis, terutama jika korban adalah korban kekerasan, pelecehan atau pembunuhan.

Hasil wawancara tersebut membuktikan teori Monteiro, Pinto & Roberto (2015) yang menyebutkan sumber stres kerja jurnalis, yaitu stresor organisasional yang berasal dari tuntutan profesi seperti tekanan kerja tinggi dan *overload* pekerjaan, masalah interpersonal seperti konflik dengan atasan dan kompetisi antar jurnalis, lingkungan kerja seperti kondisi fisik dan kondisi lapangan, kondisi kerja seperti jam kerja, rutinitas yang sama, dan lingkungan yang sama. Lalu, stresor terkait tugas juga disebutkan sebagai sumber stres kerja yang dialami para informan.

3.2. Dampak Stres Kerja Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal

Berikut adalah dampak stres kerja berdasarkan hasil wawancara informan. Pada bagian ini, terdapat beberapa dampak yang dirasakan akibat stres oleh ketiga informan, mulai dari dampak emosional, psikologis hingga dampak fisiologis, seperti:

3.2.1. Kelelahan

Hal ini dirasakan ketika jurnalis merasa waktu yang digunakan hanya untuk memulihkan tenaga

bukan untuk beristirahat. Tidak hanya membutuhkan kondisi fisik yang *fit*, jurnalis juga harus selalu menjaga pikirannya agar tetap jernih sehingga informasi yang ingin disampaikan kepada masyarakat menjadi berita yang faktual dan dapat dipercaya.

3.2.2. Kondisi kesehatan

Kelelahan yang berkepanjangan dapat mengakibatkan kondisi kesehatan terganggu, seperti menjadi tidak nafsu makan atau pola makan tidak teratur. Kutipan ini dapat menerangkan stres kerja berdampak pada kesehatan dan psikologis. Hal ini ditandai dengan dirinya yang mudah sakit jika berada dalam situasi stres.

“Biasanya *tuh* pengaruhnya ke kesehatan juga. Karena kalau sudah tertekan, stres, pasti makannya juga terganggu kan? Kadang jadi jatuh sakit beberapa kali karena itu.” (Ken, 28 tahun).

3.2.3. Lebih sensitif

Ketidaksanggupan untuk menampung beban kerja ini menyebabkan seseorang menjadi mudah marah dan cepat tersinggung. Pribadi yang sensitif dapat memengaruhi sikap jurnalis terhadap lingkungan sekitar serta kinerjanya menjadi menurun.

3.2.4. Konflik diri

Situasi ini terjadi ketika terlalu banyak yang harus dilakukan oleh jurnalis, sehingga menjadi ragu akan profesionalitas dan rasa idealisme yang berkurang. Konflik diri terjadi ketika tuntutan kerja sedang menumpuk, informan merasa tidak tahu tugas mana yang harus dituntaskan terlebih dahulu.

“Beberapa kali *ngalamin*, ketika *nggak* bisa, mungkin tuntutan kerja lagi banyak-banyaknya. Sementara ketika dikasih tugas kayak *gitu*, saya *nggak* bisa *mikir* lagi mana yang harus saya *kerjain* duluan. Jadi ada konflik di dalam diri saya sendiri.” (John, 27 tahun).

3.2.5. Kualitas tulisan menurun

Saat stres tidak dapat tertangani atau diminimalisir dengan baik, kinerja seseorang akan terpengaruh karena motivasi menurun dan terlalu lelah. Akibat demotivasi ini, kualitas tulisan jurnalis akan ikut menurun, seperti rangkaian peristiwa tidak tertulis beruntun, banyaknya kesalahan tipografi dan gaya penulisan yang tidak tepat.

3.2.6. Keinginan untuk berhenti bekerja

Salah satu cara yang dipilih beberapa orang adalah untuk menghindari sumber stres tersebut jika berbagai cara untuk mengurangi stres tidak dapat bekerja dengan baik. Keinginan untuk berhenti kerja sering timbul saat jurnalis merasa tidak mampu lagi menghadapi tekanan kerja. Hasil wawancara tersebut sesuai dengan teori Maslach dan Leiter (2016), yang menyebutkan dampak stres kerja berpengaruh pada psikologis individu, yaitu menimbulkan *burnout*. Dengan demikian, hasil wawancara tersebut menunjukkan gejala *burnout*.

3.3. Strategi Koping Stres Kerja Jurnalis Media

Daring Rubrik Kriminal

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, strategi koping stres yang digunakan oleh ketiga jurnalis media *daring* rubrik kriminal adalah:

3.3.1. Cuti kerja

Langkah ini diambil untuk meredakan stres yang dirasakan. Dari segala tantangan yang ada, jurnalis memilih cuti agar dapat membentuk kembali pemikiran positif agar terus semangat bekerja. Informan akan meminta izin untuk cuti kerja selama satu atau dua hari, namun jika hal tidak memungkinkan untuk cuti kerja, cara lain adalah dengan bertemu dengan teman-teman untuk sekedar berbincang di luar masalah pekerjaan.

3.3.2. Tidur

Cara paling mudah untuk meredakan stres adalah dengan istirahat atau tidur. Waktu tidur ini dimanfaatkan sebaik mungkin saat hari libur kantor atau setelah pulang kantor. Hal ini dilakukan tidak hanya untuk mengistirahatkan fisik tapi juga agar jurnalis mampu mengatur emosi dan menenangkan diri setelah sibuk bertugas.

3.3.3. Bertemu dengan teman

Strategi lainnya yang dipilih adalah bertemu dengan teman untuk sekedar tertawa bersama atau bertukar pikiran. Hal ini merupakan cara individu agar melepaskan diri dari kesehariannya sebagai seorang profesi yang harus menghadapi tantangan di lapangan. Diharapkan dengan bertemu atau mengobrol dengan teman dapat menimbulkan rasa

optimis dan memotivasi diri untuk terus bekerja dari dukungan yang diperoleh melalui lingkungan per-temanan tersebut.

3.3.4. Mencari hiburan di internet

Agar tidak terfokus dengan pekerjaan dan masalah yang ada, informan memilih untuk menghabiskan sisa hari dengan menonton video atau film di *daring platform*. Hal ini diakui dapat menghilangkan kelelahan emosional secara efektif

3.3.5. Konsumsi minuman beralkohol

Hal ini dipilih untuk menghindari emosi yang berlebihan dan tekanan yang dirasa. Cara ini menjadi strategi ampuh untuk mengatasi stres di hari itu.

3.3.6. Mencari solusi

Jika dikritik atasan, dimarahi oleh narasumber dan melakukan kesalahan dalam pekerjaan tidak juga membuat jurnalis patah semangat, informan menyadari bahwa dengan refleksi diri dan mencari solusi terbaik dapat memotivasi diri untuk bekerja lebih profesional lagi. Strategi ini merupakan cara individu untuk meninjau kembali kesalahan yang telah dilakukan dan berusaha untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Hasil wawancara tersebut selaras dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) dan Buchanan dan Keats (2011) yang menjelaskan bahwa ketiga jurnalis menggunakan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* untuk menghadapi situasi stres kerja.

DISKUSI

Penelitian ini memilih stres kerja sebagai variabel untuk menggambarkan pentingnya permasalahan tersebut di kehidupan sehari-hari manusia. Banyak penelitian yang membahas stres kerja pada jurnalis secara umum (Browne, Evangeli, & Greenberg, 2012; Monteiro, Pinto, & Roberto, 2015; Monteiro, & Marques-Pinto, 2017). Namun, masih terbatas penelitian yang mengulas tentang stres kerja secara spesifik pada jurnalis media daring terutama rubrik kriminal. Penelitian ini menjelaskan bahwa, jurnalis media daring rubrik kriminal mengalami stres kerja dan menggunakan strategi tertentu untuk mengatasi stres tersebut. Namun, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan tidak ditemukan ketiga informan

mengalami stres kerja karena terpapar tindak kejahatan yang dapat menyebabkan stres kerja, tapi karena beban tugas yang dikerjakan sehari-hari. Selain itu, hasil penelitian yang berkaitan dengan stres kerja jurnalis media daring rubrik kriminal memiliki persamaan dan perbedaan dengan beberapa hasil riset yang ada di berbagai negara di dunia. Terutama timbulnya dampak psikologis sebagai akibat dari stres kerja, seperti *burnout*. Hal ini menggambarkan bahwa, semakin tinggi tingkat stres kerja individu maka akan semakin rentan terhadap *burnout*.

Stres kerja layak untuk menjadi perhatian karena mempunyai pengaruh tertentu pada kondisi kesehatan fisik dan psikologis individu. Jurnalis media daring rubrik kriminal yang menyaksikan atau mendengar peristiwa yang dapat menyebabkan trauma memiliki risiko terkena masalah kesehatan emosional dan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi individu atau perusahaan yang menjalani profesi berkaitan dengan media rubrik kriminal untuk menghadapi tekanan pekerjaan tersebut dalam kesehariannya. Jika penanganan permasalahan tersebut diabaikan maka akan mengganggu tidak hanya kesejahteraan psikologis tapi juga memengaruhi kesejahteraan fisiknya. Kesejahteraan fisik dan psikologis profesi jurnalis daring rubrik kriminal penting untuk menjadi perhatian karena selalu berusaha menghadirkan berita *real-time events* yang dapat diakses secara mudah melalui media baru tersebut yang menuntut kecepatan dan ketepatan serta dengan mengalami segala risiko yang dihadapi di lapangan demi membantu meningkatkan kewaspadaan masyarakat.

Sesuai dengan penelitian dari Monteiro, Pinto & Roberto (2015) yang menyebutkan bahwa sumber kerja terdiri dari stresor organisasional dan stresor terkait tugas, dalam penelitian ini menunjukkan adanya kesamaan dengan apa yang dialami jurnalis rubrik kriminal. Para jurnalis rubrik kriminal merasakan tuntutan atau tekanan kerja yang tinggi, banyaknya beban kerja, memiliki konflik dengan atasan, kompetisi antar jurnalis, kondisi fisik, kondisi lapangan, jam kerja, rutinitas yang sama, lingkungan yang sama dan narasumber. Lalu, teori tentang dampak yang ditimbulkan oleh stres kerja

tersebut dalam penelitian Maslach dan Leiter (2016) dengan *burnout* dan depresi yang disebut sebagai akibat dari stres kerja, maka yang ditemukan dari hasil penelitian pada tiga jurnalis media daring rubrik kriminal wilayah di Jakarta adalah *burnout*.

Keselarasan hasil penelitian juga ditemukan pada penelitian tentang strategi coping stres oleh Lazarus dan Folkman (1984), yaitu para jurnalis ini menggunakan dua strategi mengatasi stres, antara lain *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Akan tetapi, hasil penelitian ini juga sesuai dengan strategi coping stres yang dilakukan oleh jurnalis dalam penelitian Buchanan dan Keats (2011). Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa strategi coping stres yang digunakan jurnalis merupakan tindakan yang dilakukan berdasarkan pengalaman yang dipelajari atau secara spontan.

Metode penelitian kualitatif yang digunakan pada penelitian ini juga mampu menginvestigasi permasalahan stres kerja pada setiap informan. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan individu yang menjalani profesi sebagai jurnalis media daring rubrik kriminal. Jurnalis tersebut dapat mengetahui lebih dalam tentang pemahaman stres di lingkungan kerja dan strategi coping mana yang lebih tepat untuk digunakan. Selanjutnya, perusahaan media juga menyadari pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis pekerjanya. Hal ini kemudian juga berpengaruh pada produktivitas perusahaan, jika kesejahteraan tidak hanya secara finansial yang diperhatikan melainkan kesehatan emosional dan psikologis para pekerja.

Peneliti melakukan studi literatur, mencari informan berdasarkan karakteristik yang dibutuhkan dengan *snowball sampling*, menyeleksi kembali calon informan dengan kuesioner daring CBI, meminta kesediaan informan dengan *informed consent*, mewawancarai informan, membuat verbatim dan *coding*, mengolah dan menganalisis data dengan mereduksi data sesuai tema dan konsep lalu menarik kesimpulan, terakhir menyusun laporan penelitian. Akan tetapi, karena terbatasnya kondisi yang disebabkan oleh pandemi covid-19 membuat peneliti tidak melakukan observasi ke lapangan, hal

ini atas permintaan dari para informan yang merasa khawatir akan kesehatan dan keselamatan bersama melihat risiko para jurnalis untuk tertular dan menularkan besar, sehingga peneliti tidak bisa menyaksikan langsung situasi yang harus dihadapi oleh jurnalis media daring rubrik kriminal dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Observasi tersebut dianggap dapat mendukung hasil penelitian ini lebih dalam lagi selain informasi yang diterima dari informan (Kawulich, 2012). Meskipun demikian, melakukan wawancara secara daring tanpa observasi tersebut diyakini dapat memberikan kenyamanan tersendiri bagi informan (Nehls dkk., 2015). Hal ini dikarenakan informan dapat merasa bebas berada di tempat yang mereka pilih dan tidak bertatap langsung dengan peneliti, sehingga menjadi lebih terbuka dan jujur untuk menjawab pertanyaan yang diajukan.

Selain itu, memperluas sampel penelitian, yaitu jurnalis media daring rubrik kriminal di berbagai wilayah dengan tingkat kriminalitas tertinggi di Indonesia, dinilai peneliti mampu menjadi salah satu metode untuk memperkaya penelitian terkait stres kerja pada jurnalis. Penelitian juga dapat menjadi beragam, jika sampel penelitian dapat dibandingkan dengan berbagai tipe jurnalisme daring yang semakin banyak bermunculan di Indonesia.

Selama melakukan penelitian, ada hal yang menarik bagi peneliti. Saat menyeleksi informan dengan kuesioner *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI), peneliti mengharapkan ditemukan banyak jurnalis media daring rubrik kriminal dengan skor *work burnout* di atas 75 mengingat tuntutan kerja yang harus dihadapi setiap hari, namun yang terjadi adalah, dari 25 orang yang mengisi kuesioner CBI hanya sekitar 3 (tiga) jurnalis dengan skor *work burnout* di atas 75 dan 2 (dua) lainnya mendekati skor tersebut. Hal ini menimbulkan pertanyaan, apakah penggunaan skala tersebut tepat untuk menggambarkan tingkat stres kerja informan, meskipun *burnout* merupakan gejala stres kerja. Dengan demikian, hal ini menunjukkan, bahwa dibutuhkan sampel yang lebih besar lagi dan pencarian alat ukur yang tepat untuk menyeleksi informan, sehingga dapat

merepresentasikan ragam kasus stres kerja pada jurnalis media daring rubrik kriminal lebih baik lagi.

SIMPULAN

Setelah melakukan penelitian, maka data yang diperoleh peneliti adalah ketiga informan yang berprofesi sebagai jurnalis media daring rubrik kriminal di wilayah Jakarta mengalami stres kerja yang disebabkan oleh faktor lingkungan itu sendiri. Para jurnalis tersebut menyadari risiko kerentanan terhadap stres kerja, setelah menjalani profesi dan tantangan yang harus dihadapi sebagai jurnalis media daring rubrik kriminal. Tantangan tersebut kemudian berubah menjadi tekanan yang dianggap sebagai pemicu stres kerja. Berbagai pemicu stres kerja ditemui dalam menjalani kesibukannya sebagai jurnalis media daring rubrik kriminal. Kemudian jika tidak ditangani dengan baik dan terus berakumulasi, stres kerja berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis yang menyebabkan penurunan produktivitas dan timbul keinginan *resign*. Untuk mengatasi stres kerja, informan menggunakan cara meminimalisir stres kerja agar dapat terus menjalankan profesinya dengan baik. Setiap informan memiliki cara masing-masing yang dianggap mudah berdasarkan pengalaman stres yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhui, K., Dinos, S., Galant-Miecznikowska, M., de Jongh, B., & Stansfeld, S. (2016). Perceptions of work stress causes and effective interventions in employees working in public, private and non-governmental organisations: A qualitative study. *BJPsych Bulletin*, 40(6), 318-325. doi:10.1192/pb.bp.115.050823
- Brock, G. (2013). *Out of Print: Newspapers, Journalism and the Business of News in the Digital Age*. London and Philadelphia: Kogan Page.
- Browne, T., Evangeli, M., & Greenberg, N. (2012). Trauma-related guilt and posttraumatic stress among journalists. *Journal of Traumatic Stress*, 25(2), 207-210. doi:10.1002/jts.21678

- Buchanan, M., & Keats, P. (2011). Coping with traumatic stress in journalism: A critical ethnographic study. *International Journal of Psychology, 46*(2), 127–135.
- Creedy, D. K., Sidebotham, M., Gamble, J., Pallant, J., & Fenwick, J. (2017). Prevalence of burnout, depression, anxiety and stress in Australian midwives: A cross-sectional survey. *BMC Pregnancy Childbirth, 17*, 13. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-1212-5>
- Cumberbatch, G., Woods, S., and Maguire, A. (1995). *Crime in the News: Television, Radio and Newspapers: A report for BBC Broadcasting Research*. Birmingham: Aston University Communications Research Group.
- Deuze, Mark. 2005. "What is Journalism?: Professional Identity and Ideology of Journalists Reconsidered." *Journalism, 6*(4), 442–464. doi:10.1177/1464884905056815
- Feist, A. (1999). *The Effective Use of The Media in Serious Crime Investigations*. London: Research Development Statistics.
- Fennah, A. (2016). European daring advertising surpasses TV to record annual spend. *Interactive Advertising Bureau*. <http://iabeurope.eu/research-thought-leadership/press-release-european-daring-advertising-surpasses-tv-to-record-annual-spend-of-e36-2bn>
- Fitriawati, R. (2019). *Problematika Jurnalis Kriminal Media Daring JURNALMOJO.COM dalam Menjalankan Tugas*. Universitas Islam Majapahit, Mojokerto.
- Franklin, B. & Mensing, D. (2011). *Journalism Education, Training, and Employment*. New York: Routledge.
- Glazer, S., & Liu, C. (2017). Work, stress, coping, and stress management. In O. Braddick (Ed.), *The Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. doi: 10.1093/acrefore/9780190236557.013.30
- Greer, C. (2013). Crime and media: understanding the connections. *Criminology, 143-164*. Oxford, UK: Oxford University.
- Huda, K. N., & Azad, A. K. (2015). Professional Stress in Journalism: A Study on Electronic Media Journalists of Bangladesh. *Advances in Journalism and Communication, 3*, 79-88. <http://dx.doi.org/10.4236/ajc.2015.34009>
- Jamil, S., & Sohal, P. (2021). Reporting under fear and threats: The deadly cost of being a journalist in Pakistan and India. World of Media. *Journal of Russian Media and Journalism Studies, 2*. doi: 10.30547/worldofmedia.2.2021.1
- Kawulich, Barbara. (2012). Collecting data through observation. *Doing Social Research: A global context*. New York: McGraw Hill.
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress, 19*, 192-207. doi:10.1080/02678370500297720
- Kusuma, S. (2016). Posisi Media Cetak Di Tengah Perkembangan Media Daring Di Indonesia. *Jurnal Unika Atma Jaya, 5*(1), 56-71.
- Latar, N.L. (2014). The Robot Journalist in the Age of Social Physics: The End of Human Journalism? *The New World of Transitioned Media, 65-80*. doi:10.1007/978-3-319-09009-2_6
- Lazarus, R.S. (1976). *Pattern Of Adjustment: Third Edition*. New York: McGraw-. Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- MacDonald, J. B., Saliba, A. J., Hodgins, G., & Ovington, L. A. (2016). Burnout in journalists: A systematic literature review. *Burnout Research, 3*(2), 34-44, doi: 10.1016/j.burn.2016.03.001.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103–111. doi:10.1002/wps.20311
- Monteiro, S., Pinto, A. M., & Roberto, M. S. (2015). Job demands, coping, and impacts of occupational stress among journalists: A systematic review. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 1-22*. doi: 10.1080/1359432X.2015.1114470
- Monteiro, S., & Marques-Pinto, A. (2017). *Journalists' Occupational Stress: A Comparative Study between Reporting Critical Events and Domestic*

- News. The Spanish Journal of Psychology*, 20. doi:10.1017/sjp.2017.33
- Nehls, K., Smith, B. D., & Schneider, H.A. (2015). *Video-Conferencing Interviews in Qualitative Research*. Philadelphia: IGI Global. doi: 10.4018/978-1-4666-6493-7.ch006
- Selye, H. (1936). A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, 138.
- Turner, B., & Orange, R. (2013). *Specialist Journalism*. New York: Routledge.
- Wardhani, A.T. (16 Januari 2018). *8 Pekerjaan di Indonesia dengan Level Stres Tinggi*. <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3227370/8-pekerjaan-di-indonesia-dengan-level-stres-tinggi>
- Wood, J. C. (2016). Crime News and The Press. *The Oxford Handbook of the History of Crime and Criminal Justice*. Oxford: Oxford University Press.

Naskah masuk : 4 September 2021

Naskah diterima: 23 November 2021