

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dunia mengalami sebuah fenomena besar dengan munculnya virus *corona (covid-19)*. Virus ini diduga pertama kali muncul di Kota Wuhan yang terletak di negara Cina pada tahun 2019 dan belum pernah teridentifikasi menyerang umat manusia sebelumnya (World Health Organization, 2020). WHO menetapkan *covid-19* sebagai pandemi karena penyebaran virus ini cepat dan luas, sehingga membutuhkan penerapan dan pencegahan penyebaran yang ketat.

Covid-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Dalam berapa kasus yang terjadi virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Gallanger (2020) mengatakan bahwa virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (*pneumonia*). Virus tersebut menimbulkan dampak yang sangat luas sehingga dipandang berdampak pada krisis global multidimensi.

Elena (2020) menyebutkan bahwa guncangan dan krisis pada masa pandemi *covid-19* telah menimbulkan dampak besar dalam bidang ekonomi, terutama terhadap karyawan. Menurut Undang-undang nomor 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan pasal 1 ayat 2 menyebutkan bahwa karyawan adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat, baik di dalam maupun di luar hubungan kerja. Secara lebih lengkap Amindoni (2020) menjabarkan bahwa dampak yang dialami karyawan karena pandemi *covid-19* meliputi: PHK, karyawan dirumahkan, berkurangnya omset penjualan,

menurunnya daya beli masyarakat, meningkatnya harga bahan pokok, dan pembatasan terhadap kegiatan usaha yang ditetapkan pemerintah dalam rangka mengurangi interaksi sosial masyarakat.

Dampak yang disebutkan di atas tentunya menjadi masalah yang kompleks bagi para karyawan, yang apabila tidak teratasi akan cenderung mengalami stres. Perasaan lelah secara emosional terhadap sumber stres yang dirasakan akan bertambah buruk apabila tidak dapat mengelola stres tersebut dengan baik. Stres merupakan respon individu terhadap stresor dalam lingkungan yang menimbulkan keadaan tegang secara biopsikososial diikuti dengan adanya perubahan fisiologis, kognitif, dan perilaku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres ataupun mengurangi efek yang muncul (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005)

Butler dalam Salomon (2013) menjelaskan bahwa stres adalah proses transaksional yang terjadi ketika suatu peristiwa dianggap relevan dengan *well-being*, memiliki potensi bahaya atau kerugian, dan memerlukan upaya psikologis, fisiologis, dan/atau perilaku untuk mengelola peristiwa dan hasilnya. Lazarus dan Folkman dalam Salomon (2013) juga memberikan penjelasan mengenai stres, yang mendefinisikan stres sebagai sebuah reaksi tubuh yang berasal dari stimulus baik internal, eksternal, maupun kognitif. Stimulus yang menyebabkan stres tersebut disebut dengan stresor. Huffman, Vernoy, dan Vernoy dalam Salomon (2013) menyebutkan bahwa stresor dapat berupa hinaan fisik, trauma, ataupun suatu kondisi ketika tubuh dipaksa untuk bekerja di luar kapasitasnya. Stresor juga terdiri dari pengalaman psikologis seperti konflik interpersonal, kejadian tidak terduga, frustrasi, isolasi, ataupun peristiwa traumatik (McEwen, 2009). McEwen dan Akil (2020) menjelaskan lebih lanjut bahwa semua tipe stresor tersebut menimbulkan adanya *behavioral response* dan membangkitkan

konsekuensi secara fisik, seperti tekanan darah, meningkatnya detak jantung, meningkatnya adrenalin, dan terganggunya fungsi kognitif maupun metabolisme tubuh individu.

Davidson, Kring, Johnson, dan Neale (2012) berpendapat bahwa tanda-tanda stres dapat dilihat dan digolongkan menjadi empat gejala, yang meliputi; (1) Pikiran, mencakup ketidakstabilan emosi, ketidakmampuan untuk fokus atau berkonsentrasi, dan ketakutan akan kegagalan, (2) Perasaan, mencakup perasaan negatif berupa rasa cemas, mudah tersinggung, ketakutan, mudah murung, dan temperamental, (3) Perilaku, mencakup perilaku mudah menangis tanpa sebab, kesulitan berbicara, serta mengalami gagap saat berbicara, (4) Tubuh, tubuh menjadi lebih mudah berkeringat, mudah kelelahan, mulut dan kerongkongan menjadi cepat kering, mengalami gangguan tidur, dan sering buang air.

Dampak-dampak stres di atas mendorong individu untuk melakukan suatu hal untuk menghilangkan stres yang dialami. Tanggapan atau respon yang digunakan individu dalam mengatasi stres yang muncul tersebut disebut dengan *coping stress* (Lazarus & Folkman dalam Smith & Kirby, 2010). Lazarus dan Folkman dalam Smith dan Kirby (2010) menjelaskan lebih lanjut bahwa individu yang mengalami stres memiliki upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal ataupun internal yang dianggap membebani, sehingga *coping* dapat membantu individu untuk mengurangi dampak negatif dari tekanan yang muncul akibat stresor. Namun demikian, Lazarus dan Folkman dalam Smith dan Kirby (2010) menggarisbawahi bahwa upaya penanggulangan atau *coping* yang dilakukan individu tidak menyiratkan bahwa individu melakukan yang terbaik dalam mengelola situasi yang sulit, akan tetapi setiap bentuk *coping*

dapat efektif atau adaptif dalam keadaan tertentu namun juga dapat menjadi tidak efektif atau maladaptif dalam keadaan lain.

Selanjutnya, Lazarus dan Folkman dalam Smith dan Kirby (2010) membedakan dua fungsi dasar, yang sesuai dengan strategi *coping* yang berbeda : (1) *Problem-Focused Coping*, mengacu pada pengelolaan atau perubahan lingkungan yang merupakan sumber stres, (2) *Emotion-Focused Coping*, mengacu pada pengaturan emosi stres yang muncul sebagai respon terhadap masalah. Khoury, Atkinson, Bennett, Jack, dan Gonzalez (2021) menjelaskan strategi *coping* dengan sedikit berbeda dari Lazarus dan Folkman, yakni bahwa terdapat tiga jenis utama *coping*, yaitu : (1) *Problem-Focused Coping*, yang melibatkan tindakan yang ditujukan untuk mencari alternatif pemecahan atas masalah yang dihadapi (misalnya; merencanakan, mencari dukungan instrumental), (2) *Emotion-Focused Coping*, yang bertujuan untuk mengelola emosi negatif (misalnya; mencari dukungan sosial), dan (3) *Dysfunctional-Focused Coping*, yang melibatkan strategi maladaptif yang tidak membantu dalam menghadapi stresor (seperti, *denial*, hingga bunuh diri).

Berbagai jenis *coping* tersebut bisa saja muncul tergantung pada stresor yang dihadapi individu. Sebagai contoh individu mengalami stres yang disebabkan kehilangan keluarga, tidak dapat menggunakan *problem-focused coping* karena stresor tidak dapat diselesaikan, sehingga *emotion-focused coping* menjadi lebih sesuai untuk masalah tersebut. Contoh lain, apabila individu menderita sebuah penyakit akan lebih baik jika individu tersebut mencari alternatif untuk sembuh dari penyakitnya, namun terdapat kemungkinan lain apabila individu tersebut sudah memiliki angka harapan hidup yang rendah, *emotion-focused coping* lebih diperlukan dalam menghadapi permasalahan

tersebut, seperti meningkatkan penerimaan diri, mengelola kecemasan, ataupun meningkatkan dukungan sosial.

Melihat permasalahan yang telah dipaparkan berkaitan dengan situasi pandemi, peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai *coping stress* yang dilakukan oleh para karyawan, dengan melakukan wawancara terhadap beberapa subjek melalui aplikasi *chatting online*. Wawancara pertama dilakukan dengan subjek berinisial "AD" pada tanggal 21 Desember 2020. AD bercerita bahwa akibat pandemi *covid-19*, perusahaan dimana AD bekerja menerapkan kebijakan *Work From Home* (WFH). Dalam situs jurnal *bbc.com*, Clayton (2020) menyebutkan bahwa secara umum WFH diartikan dengan cara kerja karyawan yang berada di luar kantor, entah dari *cafe*, rumah, dan lain sebagainya sesuai dengan keinginan karyawan guna mendukung keseimbangan karyawan antara pekerjaan dan kehidupan. Namun pada kenyataannya, kini WFH sedang menjadi solusi untuk mengurangi risiko penularan virus corona dan keselamatan karyawan. Atas kebijakan tersebut, AD harus menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru seperti, rapat yang biasanya diadakan secara bertatap muka sekarang beralih melalui *video conference* atau secara *online*. Akan tetapi, AD sering terganggu dengan situasi rumahnya yang ramai dari pagi hingga sore oleh keluarganya, sehingga terkendala dalam melakukan pekerjaannya.

AD juga merasa beban kerja selama WFH menjadi bertambah, karena selain mengerjakan pekerjaan kantor AD sering diminta membantu pekerjaan rumah. Hal tersebut menyebabkan tubuhnya mudah mengalami kelelahan, nafsu makan menjadi berkurang karena stres memikirkan pekerjaannya ketika harus mengerjakan pekerjaan rumah, hingga muncul penyakit maag. Untuk merespon situasi tersebut, AD kemudian mengatur jam kerjanya. AD memindahkan jam kerja pada waktu tengah malam agar fokus dalam menyelesaikan pekerjaannya.

AD juga mengatur jadwal jam istirahat yang cukup agar tubuhnya tidak merasa kelelahan, serta lebih memperhatikan pola makannya mengingat maag yang sempat dialaminya. Perilaku yang dilakukan oleh AD dalam upaya menanggulangi permasalahan yang dialaminya tersebut mengindikasikan adanya aspek *planful problem solving* dari *coping stress*, yang berarti usaha yang dilakukan individu untuk memikirkan atau merencanakan tindakan dalam rangka mengubah dan mencari pemecahan masalah dari situasi yang dihadapi.

Subjek kedua yang peneliti wawancara berinisial "N". Wawancara dilakukan pada tanggal 23 Desember 2020 melalui aplikasi *WhatsApp* (WA). Pandemi *covid-19* membuat perusahaan tempat N bekerja mengubah sistem kerja menjadi *online* secara permanen, karena perusahaan tersebut bergerak di bidang teknologi informasi sehingga tanpa tatap muka pun perusahaan mampu menjalankan fungsinya. Hal itu membuat subjek N lebih sering menghabiskan waktu di depan komputer. Sementara itu, di rumah N memiliki satu orang anak yang masih berusia 4 tahun. Kendala yang dialami N yang adalah anaknya sering merengek dengan mengajaknya bermain, sehingga pekerjaan N terganggu. Subjek N mengaku tidak sanggup apabila harus bekerja secara *online* lebih lama lagi karena bingung harus mengurus anak dan bekerja dalam satu waktu yang bersamaan.

Subjek N merasa kelelahan ketika harus melakukan dua pekerjaan dalam waktu yang hampir bersamaan. Tanda-tanda stres yang nampak adalah N menjadi pribadi yang mudah kelelahan akibat dari terus-terusan berada di depan komputer. Dampak lain dari pandemi yang dirasakan N adalah berkurangnya konsentrasi yang ia miliki. Ia pernah salah memasukkan data perusahaan yang sedang dia kerjakan karena diganggu oleh anaknya yang meminta untuk diajak bermain. Untuk mengatasi hal tersebut, N menyewa asisten rumah tangga,

sehingga ada yang membantunya dalam mengurus anak sementara N mengerjakan pekerjaannya. Berdoa juga dilakukan oleh N untuk meringankan rasa lelah setelah bekerja. N menjadi rajin berdoa karena merasa lega dan tenang ketika sudah mengeluarkan keluh kesahnya dan meminta penguatan kepada Tuhan. Dari perilaku tersebut dapat diketahui bahwa N berusaha mengelola emosi negatifnya dengan berdoa, karena dengan cara tersebut baginya cukup berfungsi untuk memberikan dia ketenangan dan bisa lebih melihat permasalahan yang ia hadapi dari sisi positif. Ini berarti ada indikator *emotion-focused coping*, yakni *positive reappraisal*, dimana individu berusaha untuk menemukan makna positif dari permasalahannya. Bukan hanya dari sisi emosi, subjek N juga berusaha mencari penyelesaian dari masalah yang ia hadapi, yaitu menyewa asisten rumah tangga. Perilaku tersebut menunjukkan subjek N berusaha untuk mencari bantuan dari orang lain agar dapat membantu meringankan beban kerjanya. Hal tersebut menunjukkan upaya *seeking social support*, yang merupakan salah satu aspek dari *problem focused coping*.

Subjek ketiga adalah seorang berinisial O dan wawancara dilakukan pada tanggal 26 Desember 2020. Subjek berinisial O mengeluhkan pandemi mengakibatkan bonus pekerjaan yang seharusnya diterima tidak keluar. Padahal subjek O telah menjanjikan kepada keluarganya akan memberikan setengah dari bonusnya untuk membeli kebutuhan pokok bulanan. Masalah lain dari pandemi yang dialami adalah berkurangnya gaji bulanan yang diterima. Perusahaan tempatnya bekerja menerapkan sistem potong gaji selama masa pandemi ini.

Kedua permasalahan yang telah disebutkan menjadi beban pikiran yang berat baginya. Dampaknya adalah subjek O mengalami susah tidur karena beban pikiran tersebut. O merasakan kondisinya tidak pernah prima akibat selalu

memikirkan permasalahan tersebut. Permasalahan tentang pemotongan gaji dan bonus yang tidak keluar selalu membayangi pikiran O di setiap aktivitas yang dilakukannya. Hal itu berakibat pada pekerjaan dan semua kegiatan yang ia lakukan menjadi tidak maksimal. Dampak lainnya adalah O merasa menjadi pribadi yang mudah murung. Subjek berinisial O dalam wawancara mengaku pasrah terhadap apa yang ia alami. Selain pasrah ia juga mengonsumsi minuman beralkohol untuk melupakan masalahnya. Subjek O tidak tahu harus berbuat apa untuk mengurangi rasa bersalahnya. O merasa tidak ada jalan lain untuk menyelesaikan masalahnya selain meminum minuman beralkohol. Hanya pada saat itu ia merasa beban pikirannya menjadi ringan. Ini menunjukkan adanya *emotion-focused coping*, terutama pada aspek *escape/avoidance*, dimana subjek berusaha untuk menghindarkan diri atau dari permasalahan yang ia hadapi, bukan menghadapinya dan mencari penyelesaian dari permasalahannya.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa ada subjek yang memiliki *coping stress* positif, sehingga mampu mengerjakan pekerjaannya dengan baik, tetapi ada juga yang memiliki *coping stress* negatif yang cenderung menyerah dengan permasalahan yang dihadapi karena merasa tidak mampu menyelesaikannya.

Berbagai bentuk *coping stress* tersebut tentu akan memiliki dampak yang berbeda-beda. Jika *coping stress* tidak berfungsi secara efektif, individu bisa dapat mengalami berbagai gangguan fisik yang ditimbulkan oleh stresor di sekitar mereka, seperti detak jantung meningkat, tekanan darah tinggi, intensitas pernapasan juga tinggi, dan pembuluh darah menyempit. Secara psikologis, mereka bisa mengalami konflik interpersonal, frustrasi, menurunnya fungsi

kognitif, dan isolasi diri. Sehingga, peneliti melihat adanya urgensi dari variabel ini untuk diteliti lebih lanjut.

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi stres. Hal ini didukung oleh Gelman dan Turner (2013) yang mengungkapkan bahwa setiap orang mempunyai toleransi dan penilaian kognitif yang berbeda terhadap situasi stres. Ini menunjukkan bahwa terdapat variabel individual yang berkaitan dengan penilaian kognitif yang memengaruhi *coping stress* individu tersebut. Adapun salah satu bentuk penilaian kognitif pada individu adalah *self-efficacy*. Bandura (1994) mengatakan bahwa *self-efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dengan demikian, *self-efficacy* menjadi sumber psikologis mendasar untuk melakukan kontrol atas peristiwa dalam kehidupan seseorang (Freire, Ferradás, Regueiro, Rodríguez, Valle, & Núñez, 2010). Schunk dan Pajares dalam Freire, dkk (2010) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* dianggap sebagai penentu motivasi, kognitif, dan afektif yang kuat dari perilaku individu, dengan pengaruh signifikan terhadap keterlibatan, usaha, dan pengaturan diri. Karakteristik tersebut menjadikan *self-efficacy* sebagai variabel penting dalam mengendalikan stres dan merupakan faktor perlindungan terhadap dampak stresor sehari-hari.

Self-Efficacy akan memengaruhi perilaku dan usaha individu dalam menghadapi kesulitan. Menurut Carver dalam Freire, dkk (2010), ketika individu dihadapkan dengan masalah, *self-efficacy* akan memengaruhi strategi *coping* tertentu yang sesuai dengan tingkat *self-efficacy* yang dirasakan individu. *Self-efficacy* yang tinggi dikaitkan dengan *coping* aktif seperti pemecahan masalah

dan pencarian informasi, sedangkan *self-efficacy* yang rendah dikaitkan dengan *coping* pasif seperti penghindaran. Dengan *self-efficacy* yang tinggi, seorang individu percaya bahwa mereka memiliki keterampilan yang sesuai untuk berhasil melaksanakan tugas atau melakukan dengan baik dengan sedikit atau tanpa ketergantungan atau bantuan eksternal. Orang yang menganggap tingkat kecakapan dirinya cukup tinggi akan lebih gigih dan berusaha keras dibandingkan dengan orang yang menganggap dirinya tidak cukup cakap. *Self-efficacy* diri yang tinggi akan menuntun individu untuk bertahan terhadap situasi penuh tekanan, sementara *self-efficacy* yang rendah akan cenderung mendorong individu untuk menghindari karena merasa permasalahan tersebut jauh di luar kapasitasnya.

Penelitian terhadap variabel *self-efficacy* dan *coping stress* telah dilakukan sebelumnya oleh Rizky, Zulharman, dan Risma, 2014 dengan responden mahasiswa yang membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Dengan *self-efficacy* yang tinggi mahasiswa mampu menyelesaikan berbagai tuntutan di perguruan tinggi dan dapat memengaruhi cara individu tersebut mengatasi berbagai kendala dan tekanan yang datang.

Dari latar belakang penemuan lapangan dan hasil penelitian terdahulu, peneliti ingin mengkaji kembali hubungan antara variabel *self-efficacy* dengan *coping stress* pada karyawan yang merupakan salah satu masyarakat terdampak pandemi, karena penelitian berkaitan dengan variabel tersebut belum dilakukan terhadap karyawan, sehingga peneliti ingin mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *coping stress* pada karyawan di masa pandemi.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *coping stress* pada karyawan di masa pandemi ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *self-efficacy* dengan *coping stress* pada karyawan di masa pandemi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi serta menjadi masukan untuk pengembangan psikologi dalam bidang psikologi kepribadian dan psikologi klinis, khususnya yang berkaitan dengan *self-efficacy* dan *coping stress* pada karyawan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Karyawan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pertimbangan bagi karyawan untuk membantu mengelola stress yang mereka hadapi di masa pandemi ini.