

## PENDAHULUAN

Per 17 Agustus 2021 WHO (*World Health Organization* atau Badan Kesejahteraan Dunia) mencatat sekitar 207.867.008 kasus positif Covid-19 terkonfirmasi serta 3.871.738 diantaranya kasus yang berasal dari Indonesia. Data yang dihimpun dari laman resmi Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, 450.926 orang telah terkonfirmasi Covid-19 di Jawa Tengah serta 10.579 kasus khususnya berasal dari Kabupaten Boyolali.

Merebaknya penyakit coronavirus (COVID19) menyebabkan keprihatinan bagi masyarakat dunia. Saat ini dunia tengah disibukkan dengan berbagai upaya pencegahan penyebaran virus guna menekan peningkatan jumlah pasien yang terinfeksi virus tersebut. Tidak hanya itu, untuk mencegah penyebaran virus tersebut, pemerintah telah mengeluarkan kebijakan baru untuk mencegah penyebaran virus, seperti *lockdown* di area yang sudah berada di zona merah dan mengarangtina untuk menghindari virus melalui kontak fisik. Tak heran jika kebijakan pemerintah mulai membuat masyarakat merasakan dampaknya terhadap keadaan ekonomi dan psikologis mereka yang terdampak wabah ini (Nurkholis, 2020). Masalah psikologis yang muncul karena pertahanan emosi seseorang menurun disebut diStres. Seperti rasa sedih, hilangnya minat dan putus asa (Susilowati, 2021). Survei yang dilaksanakan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kepsikologian Indonesia (PDSKJI) kepada 4.010 orang di 34 provinsi didapatkan hasil bahwa 64.8% masyarakat di Indonesia mengalami masalah psikologis sejak 5 bulan masa pandemi Covid-19 pada tahun 2020, 71% diantaranya adalah perempuan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, pandemi Covid-19 mengganggu kesejahteraan psikologis para ibu yang memiliki peran ganda, Para partisipan merupakan pekerja perempuan dari beberapa perusahaan yang memiliki anak yang duduk di bangku sekolah dasar. Sebelum merebaknya Covid-19, anak-anak belajar di sekolah dengan guru yang memainkan peran utama di dalam kelas. Namun, saat pandemi ini terjadi, kebijakan WFH (*Work From Home*) mewajibkan seluruh pelajar untuk belajar di rumah, masyarakat bekerja dari rumah dan beribadah di rumah. Tentu saja, jika

orangtua khususnya perempuan dituntut mengerjakan pekerjaan rumah sebagai ibu rumah tangga, pekerja di perusahaan dan guru di rumah, itu akan memberikan tekanan secara psikologis (Darmayanti & Budarsa, 2021). Pembahasan yang diungkapkan ini disimpulkan bahwa selama masa pandemi Covid-19, para istri pekerja pariwisata Bali yang terkena dampak Covid-19 memiliki peran penting dalam upaya ketahanan ekonomi keluarga. Mereka berkreaitivitas di ranah publik untuk membantu perekonomian keluarga tanpa meninggalkan tugas dan tanggung jawabnya di ranah domestik. Aktivitas di ranah publik melalui usaha dagang tanpa meninggalkan kewajiban sebagai ibu rumah tangga mengantarkan mereka pada posisi peran ganda (double burden). Posisi tersebut pada gilirannya akan memengaruhi psikologis para ibu pekerja karena beban yang ditanggung mulai dari mengurus dagangan, pendidikan anak, makanan hingga ritual keagamaan.

Studi terdahulu oleh Srimulyani (2020). dukungan sosial memiliki hubungan yang baik dengan kesejahteraan psikologis keluarga mompreneur. Hal itulah yang diberikan dalam bentuk dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dan dukungan informatif yang membuat mompreneur merasa dicintai dan dihargai sehingga memberikan kesejahteraan psikologis dan menurunkan tingkat depresi. Anandita (2016) mengungkapkan terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial dari suami menunjukkan bahwa pasangan perlu mencapai dukungan emosional kepada istri, seperti perhatian fisik dan psikologis. Dukungan yang berasal dari keluarga mampu menurunkan tingkat stress bagi pekerja perempuan serta meningkatkan keharmonisan dalam keluarga. Indriani & Sugiasih (2016) menjelaskan hubungan positif antara dukungan sosial dan kebahagiaan psikologis pada pekerja perempuan di PT. SC ENTERPRISES SEMARANG dengan bentuk dukungan seperti dukungan emosional, dukungan rasa syukur, dukungan instrumen, dan dukungan informatif. Perbedaan dari penelitian sebelumnya adalah perbedaan situasi yaitu penelitian sebelumnya dilakukan sebelum masa pandemi dan penelitian ini dilakukan kepada pekerja perempuan pada masa pandemi *Covid-19*. Selain itu, subjek terkait artikel ini lebih luas karena tidak memfokuskan pada

status pernikahan seperti penelitian sebelumnya dan subjek lebih spesifik yaitu remaja akhir.

Ryff & Keyes (1995) menyatakan bahwa kunci kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan disaat seseorang mampu memaksimalkan kemampuan dirinya untuk memenuhi kepentingan dirinya sendiri atau hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Berikut dimensi-dimensi dalam kesejahteraan psikologis:

- a). Penerimaan diri. Dicontohkan seperti penerimaan atas kehidupannya di masa lampau atau kemampuan dalam dirinya, dengan demikian akan timbul persepsi dan sikap positif tentang pribadinya.
- b). Hubungan interpersonal. Tercapainya hubungan yang baik dengan orang lain dari seorang individu yaitu ketika seseorang memiliki rasa empati, memiliki rasa cinta kasih terhadap orang lain, serta dapat menjalin persahabatan sehingga hubungan interpersonalnya menjadi hangat dan intim. Jika dikaitkan dengan teori tahap perkembangan dewasa maka seorang individu dapat dikatakan sebagai pribadi yang dewasa.
- c) Mandiri. Kemampuan untuk mengontrol keputusan yang berhubungan dengan dirinya tanpa bantuan dari orang lain ataupun tanpa terikat dengan aturan yang ada,. Untuk mencapai taraf kemandirian, seseorang memerlukan waktu yang lama untuk berproses hingga ia mampu untuk mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar pribadi yang terbentuk selama proses mencapai taraf kemandirian.
- d). Penguasaan terhadap lingkungan. Yaitu, kemampuan individu untuk menciptakan, memanipulasi, dan mengontrol lingkungan disekitarnya dengan berkreasi secara fisik atau psikologis hingga tercipta suasana yang nyaman untuk berkomunikasi.
- e). Memiliki tujuan hidup. Yaitu, adanya rasa kebermaknaan atas hidup seorang individu dimasa lampau, masa sekarang, dan masa depan yang memberikan kepercayaan pada diri sendiri untuk memiliki tujuan hidup.
- f). Berkembang secara personal. Proses yang berkelanjutan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi individu sesuai dengan perubahan jaman.

Kesejahteraan psikologis dapat dicapai apabila faktor-faktornya terpenuhi dengan maksimal, berikut adalah faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis:

- a). Demografis seperti usia, kebudayaan, jenis kelamin, dan keadaan

sosial-ekonomi. b). Dukungan sosial seperti halnya kasih sayang, bantuan secara fisik, dan pengakuan. c). Kesejahteraan jasmani yang dapat berpengaruh ke kesejahteraan psikologis individu. d). Kerohanian yang berkaitan dengan hubungan antara individu dengan agama dan Tuhannya. e). Memaknai tiap kejadian di masa lalu yang memberikan pengaruh terhadap penciptaan kesejahteraan psikologis. Dapat diartikan secara baik, buruk, atau netral. Berdasarkan telaah teori sebelumnya, dan hasil penelitian yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya maka dapat diduga bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang cukup kuat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, dalam penelitian ini memilih dukungan sosial sebagai variabel independen.

Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial adalah tindakan orang lain atau penerimaan dukungan yang mengakibatkan rasa dicintai dan disayangi, berharga, bernilai, dan bagian dari komunitas, dukungan sosial bisa berasal dari keluarga dan komunitas organisasi terdekat dengan individu. Dukungan sosial yang rendah dapat menyebabkan individu mengalami dampak negatif seperti meningkatnya stress hingga depresi. Dukungan sosial dapat bersumber dari keluarga dan komunitas organisasi terdekat dengan individu.

Aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1990):

1. Dukungan emosional disampaikan dengan bentuk menunjukkan kepedulian seperti memberikan perhatian dan menjadi tempat bercerita bagi individu. Sehingga individu merasa tetap dicintai saat sedang mengalami masalah atau stress terhadap pekerjaan.
2. Dukungan instrumen atau dukungan nyata dimaksudkan dengan pemberian fasilitas atau barang yang dapat menunjang kegiatan yang bersifat riil bagi pekerja seperti pemberian fasilitas kesejahteraan dan beribadah.
3. Dukungan informasi, minimnya pengetahuan tentang UU yang menyangkut tentang hak dan kewajiban pekerja, maka dari itu diperlukan arahan,

saran, hingga umpan balik yang menyangkut hak dan kewajiban pekerja secara tertulis dengan yang sudah direalisasikan selama ini.

4. Dukungan Penghargaan dapat diberikan kepada pekerja dapat berupa tunjangan setelah mendapat target yang dipatok oleh atasan sebelumnya, hal ini diperlukan untuk meningkatkan produktivitas dari pekerja itu sendiri.

Antara Cohen dan McKay; Wills (Rulinda, S. & Coralia, 2016) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki beberapa aspek:

1. Dukungan emosional dinyatakan dalam bentuk dukungan yang mengedepankan kehangatan, kasih sayang, perhatian, kepedulian dan empati. Hal ini membuat individu merasa nyaman dengan masalahnya dan siap untuk diterima dengan kehadirannya.

2. Dukungan rasa syukur dinyatakan dalam bentuk rasa terima kasih pribadi atau evaluasi positif, dorongan dan dorongan untuk kemajuan, persetujuan ide dan pendapat individu, dan perbandingan positif dengan orang lain.

3. Dukungan dengan cara, termasuk dukungan langsung, seperti sumbangan dan membantu menyelesaikan tugas individu.

4. Bantuan informasi dapat diberikan guna memberikan saran, nasehat, informasi dan petunjuk tentang apa yang harus dilakukan untuk orang yang membutuhkan. Informasi ini diperlukan untuk memberikan kebutuhan dan mengatasi masalah yang dihadapi agar dapat menjadikan manfaat positif bagi individu.

5. Dukungan jejaring sosial diberikan dengan membuat suasana bagi seseorang supaya bagian dari kelompok memiliki minat dan aktivitas sosial yang sama. Dukungan jejaring sosial disebut juga sebagai dukungan pertemanan, yaitu interaksi sosial yang aktif dengan orang lain. Dengan cara ini, individu dapat merasa seolah-olah mereka termasuk dalam kelompok dimana mereka dapat berbagi minat, perhatian, dan aktivitas mereka bersama. Jenis dukungan ini

memungkinkan individu untuk merasa percaya diri, nyaman, dan menjadi bagian dari suatu kelompok.

Stanley (2007) mengungkapkan bagian dari ketenangan batin diperoleh dari kepedulian orang-orang sekitar seperti keluarga, komunitas, rekan kerja serta instansi kerja itu sendiri salah satu aspek dukungan sosial yaitu dukungan nyata (instrumen) seperti dengan pemberian fasilitas atau barang yang dapat menunjang kegiatan yang bersifat riil bagi pekerja seperti pemberian fasilitas kesejahteraan dan beribadah. Beberapa hal yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu:

1. Jasmani

Kebutuhan fisiologis yang mempengaruhi dukungan sosial meliputi pakaian, makan dan minum serta tempat tinggal. Apabila kebutuhan fisiknya tidak terpenuhi, orang tersebut dikatakan tidak mendukung.

2. Hubungan sosial

Seseorang yang lebih akrab dengan lingkungan sosialnya dibandingkan dengan orang yang jarang berbaur di masyarakat dikatakan sebagai seseorang yang memiliki aktualisasi diri yang baik karena kecenderungan untuk diakui oleh lingkungannya. Penghargaan dapat diberikan dengan bentuk pengakuan akan eksistensi seseorang tersebut didalam lingkungannya.

3. Kondisi psikologis

Kebutuhan psikologis seorang pekerja perempuan yang bekerja keingintahuan, rasa aman dan sentimen keagamaan tidak dapat dicapai dengan sendirinya. Terlebih bila orang tersebut sedang menghadapi suatu masalah, maka dukungan sosial dari orang-orang sekitar diperlukan agar dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Sumber dukungan sosial bisa berasal dari berbagai pihak, berikut pembagian sumber dukungan sosial menurut Kahn & Antonucci (dalam Orford, 1992), diantaranya:

1. Kepedulian yang ditunjukkan oleh orang-orang terdekat dan berpotensi menjalani hubungan jangka panjang, seperti keluarga, pasangan, atau sahabat.
2. Kepedulian yang ditunjukkan oleh orang lain yang tidak terlalu dekat dan bersifat dinamis. Misalnya: partner kerja dan rekan sebaya.
3. Kepedulian yang ditunjukkan oleh orang lain yang hampir tidak pernah bersinggungan dan dapat berubah seketika, seperti dapat mengalami perubahan secara cepat. Misalnya: tenaga kesejahteraan atau spesialis dan saudara jauh.

Smet (1999) seseorang dapat terlindungi dari stress karena adanya dukungan sosial, melonjaknya dukungan sosial yang diterima individu, semakin rendah tingkat stresnya. Sarafino (2015) menyampaikan dampak dari kepedulian masyarakat dapat memberikan pengaruh baik bagi pemulihan kondisi fisik dan batin pada individu.

Cutrona (1987) mengembangkan alat ukur yang diberi nama “Social Provisions Scale (Skala Ketentuan Sosial)” berfungsi sebagai pengukur tingkat dukungan masyarakat berdasarkan keterkaitan antar individu. Bagian dari dukungan Sosial Weiss (Cutrona 1987) yang digunakan dalam skala ini meliputi:

1. Attachment yang berupa ungkapan cinta dan kasih sayang yang dapat memberikan rasa aman kepada penerimanya.
2. Integrasi sosial seperti hobi dan perhatian umum suatu kelompok.
3. Reassurance of worth (penghargaan) yakni pernyataan atau pujian yang berasal dari individu lain atas keahlian, kemahiran, dan kualitas yang ada pada seseorang

4. Reliable alliance merupakan pemahaman individu bahwa ia dapat mengandalkan bantuan dari orang lain saat sedang menghadapi masalah sehingga ia akan merasa tenang karena menyadari ada bahwa seseorang akan membantu menyelesaikan kendalanya.
5. Guidance yaitu petunjuk yang diperoleh dari individu lain yang dapat dipercaya yang diberikan dalam bentuk nasehat atau dan pengarahan untuk menghadapi suatu masalah.
6. Opportunity for nurturance yaitu kesempatan untuk mencurahkan kepedulian yang berwujud rasa senang ketika individu lain memerlukan dan bergantung padanya dan diandalkan oleh individu lain untuk membantu masalah mereka juga.

Dalam dunia kerja, tingkat kesejahteraan yang baik bagi para pekerja memegang peranan penting agar tanggung jawab pekerjaan dapat terlaksana dengan baik. Pekerja yang memiliki tingkat kesejahteraan yang rendah berpotensi mengalami stress, berpikiran secara negatif, terganggunya hubungan dengan lingkungan kerja dan keluarga, serta penurunan kinerja. Terlebih selama masa pandemik Covid-19 pekerja dituntut untuk tetap bekerja dalam suasana lingkungan baru yang diterapkan secara ketat, adaptasi yang cenderung cepat dan ketat ini menambah stressor bagi pekerja selain beban kerjanya selama ini.

Berdasarkan uraian di atas, peranan dukungan sosial diperlukan untuk memenuhi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis seorang pekerja perempuan selama masa pandemi Covid-19, dimana pekerja yang mendapatkan ketenangan batin akan lebih nyaman ketika bekerja, termotivasi, menjadi produktif selama bekerja. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan positif antara dukungan sosial selama pandemi Covid-19 dengan tingkat kesejahteraan psikologis pekerja perempuan.

Ditinjau dari masalah yang dipaparkan pada kalimat diatas maka rumusan masalah dalam penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan positif antara



dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pekerja perempuan selama masa pandemi Covid-19?”. Hipotesis studi menunjukkan bahwa selama pandemi Covid- 19, ada hubungan positif antara dukungan sosial dan tingkat kesejahteraan psikologis pekerja perempuan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan guna menggambarkan hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pekerja perempuan selama masa pandemi Covid-19.

Secara teori, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan sumbangan wawasan serta pengetahuan baru bagi pembaca, khususnya tentang konsep kesejahteraan psikologis dalam sektor industri. Penelitian tentang hubungan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis memang sudah beragam, namun masih sedikit riset yang secara spesifik mengarah pada kesejahteraan psikologis pekerja perempuan selama masa pandemi Covid-19. Secara praktis, penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk menjadi acuan bagi penyusunan program dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.