

Resiliensi Pada Pekerja Perempuan Masa Pandemi Di Yogyakarta

Fitri Ramadhani, Nina Zulida Situmorang, Ciptasari Prabawanti

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Email: Fitriramadhani632@gmail.com nzsitumorang@gmail.com ciptasari.prabawanti@psy.uad.ac.id

Abstract

Resilience is an ability of self-resilience that every individual must have in living his life so that individuals are able to organize their lives well. The purpose of this study was to determine the resilience of female workers during the pandemic in Yogyakarta and the aspects affecting the resilience of female workers during the pandemic in Yogyakarta. This research is a qualitative type with a phenomenological approach through the interview method with six informants. The results showed that women during the pandemic had good resilience by avoiding negative thoughts and trying to be individuals who built a positive life with family support as the first bastion so that informants maintain their spiritual and physical health. This triggered the informants to remain productive in order to build a happy and healthy family environment.

Keywords: Resilience, Female Workers, Pandemic Period

Abstrak

Resiliensi merupakan suatu kemampuan ketahanan diri yang harus dimiliki setiap individu dalam menjalani kehidupannya sehingga individu mampu menata kehidupan dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui resiliensi pekerja perempuan pada masa pandemi di Yogyakarta dan aspek-aspek yang mempengaruhi resiliensi pada pekerja perempuan pada masa pandemi di Yogyakarta. Penelitian ini berjenis kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui metode wawancara dengan enam informan. Hasil penelitian menunjukkan perempuan dimasa pandemi memiliki resiliensi yang bagus dengan menghindari pemikiran negatif dan berusaha menjadi pribadi yang membangun hidup positif dengan dukungan keluarga merupakan benteng pertama agar informan tetap menjaga kesehatan rohani dan jasmani. Hal itu memicu informan untuk tetap produktif agar membangun lingkungan keluarga yang bahagia dan sehat.

Kata kunci: Resiliensi, Pekerja Perempuan, Masa Pandemi

Pendahuluan

Melakukan pekerjaan dari rumah atau *work from home* yang dilaksanakan saat ini merupakan tindak lanjut atas imbauan Presiden Joko Widodo pada konferensi pers di Istana Bogor Jawa Barat (15 Maret 2020). Pemerintah menghimbau agar meminimalisir penyebaran virus dengan meminta masyarakat untuk tidak berpergian, bekerja dan belajar bahkan melakukan ibadah dari rumah tidak terkecuali khususnya seorang pekerja sebagai Aparatur Sipil Negara serta melarang untuk berkegiatan tatap muka yang menghadirkan banyak peserta untuk ditunda atau dibatalakan. Proses pembelajaran ataupun penyelesaian urusan administrasi dapat tetap berjalan dengan memanfaatkan teknologi. Hal ini sejalan dengan Surat Edaran Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (Menpanrb) Nomor 19 Tahun 2020 tentang Penyesuaian Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan Instansi Pemerintah (Menpan, 2020).

Psikolog Rini Sugiarti mengatakan dalam wawancara dengan sultra antarnews bahwa Kondisi saat ini adalah kondisi ketika kita semua harus beradaptasi dengan sesuatu yang mengagetkan, tidak terencana, yang membuat orang bingung. Pentingnya memperhatikan resiliensi dikarenakan berdampak terhadap stres dan psikis pekerja perempuan dalam masa pandemi, setiap manusia pasti akan menemui kesulitan dalam kehidupan yang dijalaninya. Resiliensi adalah kemampuan seorang individu untuk menghadapi kondisi kesulitan atau penderitaan yang dialami didalam hidupnya dengan berupaya berpikir positif [1].

Faktor-faktor yang mempengaruhi berdasarkan sumber-sumber yang berbeda untuk menumbuhkan kekuatan individu dalam diri pribadi digunakan istilah '*I Am*', untuk dukungan eksternal dan sumber-sumbernya digunakan istilah '*I Have*', sedangkan untuk kemampuan interpersonal digunakan istilah '*I*

Can.' [2]. Resiliensi sebagai kompetensi dan keberhasilan, meskipun selama perkembangannya menghadapi faktor resiko tinggi [3]. Berdasarkan latar belakang diatas mendapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut (1) Bagaiamanakah resiliensi perempuan pekerja di masa pandemi? (2) Aspek- aspek apa saja yang mempengaruhi resiliensi para pekerja perempuan dimasa pandemi?

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sasaran utama penelitian kualitatif adalah manusia karena manusia merupakan sumber masalah dan sekaligus penyelesaian masalah [4] Penelitian kualitatif berakar pada latar alamiah sebagai keutuhan, mengandalkan manusia sebagai alat penelitian, memanfaatkan metode kualitatif, mengadakan analisis data secara induktif, mengarahkan sasaran penelitian pada usaha menemukan teori-teori dasar, bersifat deskriptif, lebih mementingkan proses dari pada hasil, membatasi studi dengan kasus, memiliki seperangkat kriteria untuk memeriksa keabsahan data, rancangan penelitiannya bersifat sementara, dan hasil penelitiannya di sepakati oleh kedua belah pihak[5]. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, karena peneliti ingin mengungkapkan dan memahami sesuatu di balik fenomena yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi juga pengalaman pribadi yang berkaitan dengan judul penelitian dengan cara-cara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata, bahasa dalam suatu konteks khusus dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Untuk mendapatkan wawasan tentang sesuatu yang baru sedikit diketahui. Kita ingin melakukan penelitian kualitatif ketika kita ingin memberdayakan individu untuk dapat menyampaikan cerita mereka, mendengarkan suara mereka dan meminimalkan hubungan kekuasaan yang seringkali muncul antara seorang peneliti dan para partisipan selama proses penelitian[6]. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui resiliensi pekerja perempuan pada masa pandemic dan aspek-aspek yang mempengaruhi resiliensi pada pekerja perempuan pada masa pandemi di Yogyakarta.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya beberapa hasil penelitian yang relevan diperoleh sebagai berikut:

Kata resiliensi (*resilience*) berasal dari bahasa Latin salire yang berarti melentingkan atau melenting dan resilire yang berarti melenting kembali. Istilah resiliensi merupakan sebuah ketahanan diri pada setiap individu dalam menjalani kehidupan baik kehidupan yang sudah di alami ataupun yang sedang berlangsung. resiliensi sebagai kemampuan untuk *rebound* atau bangkit kembali dari kesengsaraan, konflik, kegagalan, atau bahkan kejadian positif, kemajuan, dan tanggung jawab yang meningkat [7]

Regulasi Emosi

Temuan penelitian ini resiliensi subjektif diperoleh dari subjektif yang terlibat langsung dalam pekerjaan itu sendiri serta munculnya perasaan positif dan bersyukur seperti mampu menikmati proses saat bekerja juga menumbuhkan perasaan bahagia, perasaan senang dan bersyukur bersama keluarga disaat bekerja di masa pandemi mampu menerima keadaan dengan baik memiliki tekad yang kuat untuk tetap bertahan hidup juga memberikan yang terbaik untuk keluarga juga memiliki simpati terhadap sesama karena menyadari dikeadaan pandemi seperti ini semua orang merasakan dan menyadari bahwa semua membutuhkan dukungan serta kesabaran yang lebih banyak serta dapat meningkatkan resiliensi dengan menjaga rutinitas harian bersama keluarga seperti melakukan olahraga juga berkumpul dengan keluarga menjaga komunikasi dengan orang-orang terdekat juga tetap berfikir positif. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa strategi yang terkait dengan pengurangan tekanan termasuk menjaga rutinitas harian, aktivitas fisik dengan dilakukan berulang-ulang [8]

Pengendalian Impuls

Temuan dalam penelitian ini resiliensi subjektif diperoleh dari subjek yang terlibat langsung dalam pekerjaan itu sendiri serta munculnya perasaan yang positif dikarenakan mengalami langsung keadaan tersebut seperti bersyukur memiliki pekerjaan di tengah-tengah pandemi, masih dapat berkumpul dengan keluarga, lebih dapat menjaga kesehatan, mengambil sisi positif dari keadaan pandemi menjaga anak dengan banyak meluangkan waktu. Hal ini sesuai dengan penelitian terkait resiliensi yang telah banyak dilakukan, dan menciptakan banyak ilmu pengetahuan dalam proses mendapatkan

kehidupan yang baik juga sejahtera. Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah para pekerja dengan sadar membangun resiliensi didalam keluarga walau keadaan sedang tidak baik-baik saja maka jiwa dan pikiran harus mampu diselarakan agar tidak terjadi stres dan depresi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pentingnya resiliensi merupakan kemampuan individu dalam merespon kehidupan dengan cara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan trauma atau persoalan (resiliensi) merupakan modal bagi seseorang dalam mengatasi masalah [9]

Optimisme

Pada penelitian ini subjek juga mengungkapkan bahwa subjek selalu memiliki harapan bahwa kedepannya akan lebih baik dan melakukan harapan tersebut dengan berdoa serta melakukan hal-hal yang positif untuk kesehatan mental juga jasmani, rohani setiap individu menyadari adanya pekerjaan yang dilakukan dari rumah merupakan upaya untuk mencegah penyebaran virus sehingga subjek tetap berusaha berfikir optimis dalam menjalankan kehidupan sehari-hari sehingga terjadinya resiliensi pada pekerja perempuan di situasi pandemi ini menyadari bahwasanya karier merupakan salah satu anugerah kesempatan yang diberikan oleh Tuhan untuk perempuan maka dari itu subjek juga berusaha beradaptasi dengan keadaan. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan bahwa faktor-faktor resiliensi seperti optimis dan afek positif dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk bahagia [10]

Causal Analysis

Subjek mampu untuk mengidentifikasi penyebab masalah dengan baik. Ketika seseorang mampu untuk mengidentifikasi penyebab masalah sedikit kemungkinan untuk individu tersebut melakukan kesalahan yang telah dilakukan. Subjek mampu mengarahkan dirinya pada sumber-sumber pemecahan masalah ke dalam faktor-faktor yang dapat dikontrol, dan mengarah pada perubahan sehingga dapat keluar dari kondisi sulit subjek mampu menyadari dan merefleksikan apa saja yang dialaminya sehingga mampu melanjutkan kehidupan dengan cara seperti apa yang akan dilakukan untuk kedepannya yang lebih baik. Hal ini didukung oleh penelitian yang mengungkapkan Kemampuan adaptabilitas dan resiliensi karier dalam menghadapi masa pandemi dibutuhkan. Karier bukan hanya sebagai tujuan untuk mendapatkan kesuksesan. Pada prosesnya karier juga membutuhkan *well being* dan emosi yang positif, karena kedua hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan adaptasi dan resiliensi karier seseorang [11]

Empati

Bekerja dimasa pandemi tentunya membuat jiwa terkadang terasa sangat melelahkan dan membuat hati sedih akan tetapi subjek memiliki empati yang baik kepada sesama dengan tidak terlalu ikut campur urusan oranglain serta saling support satu sama lain dengan menguatkan dengan menyemangati diri sendiri merupakan salah satu hal yang dilakukan subjek untuk tetap dapat merasa bersyukur. Selain itu bersyukur ialah suatu kondisi emosional dan sikap terhadap hidup sebagai kekuatan manusia dalam meningkatkan pribadi dan berkaitan dengan kesejahteraan [12]

Self Efficacy

Berada di lingkungan kerja sebagai seorang wanita yang masih bekerja dimasa pandemi, subjek merasa menyayangi diri sendiri dan memahami bagaimana harus bersikap serta terus bertawakal akan keadaan juga berusaha dan berkhushudzon atas apa yang ada dan memberikan manfaat untuk sekitar dan subjek merasa hanya diri sendirilah yang mampu membantu dan benar-benar meyangi, bangga akan diri sendiri karena mampu berfikir positif dikeadaan yang sulit seperti bekerja dari rumah serta tahapan akhir yang harus diterima dalam masa sulit yaitu penerimaan apabila mampu menerima dan menghadapi segala persoalan maka tinggal mejalani saja. Individu yang menerima dirinya berarti menerima kodrat mereka sendiri, yaitu menerima kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan yang mereka miliki tanpa mengeluh, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan individu mampu berpikir logis tentang baik buruknya keadaan tanpa menimbulkan perasaan permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman [13].

Reaching Out

Pentingnya mengambil keputusan yang baik seperti bagaimana resiliensi dengan memaknai penyebab adanya perintah untuk bekerja dari rumah dan menyadari dibalik permasalahan ada hikmah yang baik seperti tidak perlunya mengeluarkan biaya untuk pergi ke kantor, dapat mengembangkan kreatifitas dengan membuka usaha sesuai *passion* dan meningkatkan kebersihan pada saat terjadi wabah serta memberikan hal-hal positif di masa pandemi untuk murid-murid dan waktu untuk keluarga lebih banyak walau ada rasa khawatir namun segera *refresh* kembali makna dari bagaimana memahami keadaan yang sedang dihadapi dengan begitu subjek mampu mengambil hikmah dari apa yang dilalui dan dijalani dengan baik dengan adanya pemikiran positif. [14] berdasarkan hasil pada penelitian memunculkan kemampuan pada *motivation impulse control, optimism, empathy, dan self efficacy* meski secara spesifik deskripsi berbeda.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Perempuan Pekerja Masa Pandemi di Yogyakarta.

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi subjektif pekerja perempuan salah satunya adalah *atribut individu* yang dimana individu memiliki ciri khas tersendiri atas harga diri yang mendorong pekerjaan tersebut atas keinginan dirinya sendiri dan mampu mengelola *hardiness* yang dimiliki. [15] dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *fear of success* ketakutan akan kesuksesan pada perempuan yang bekerja dapat ditinjau dari konflik peran ganda dan *hardiness* yang dimiliki.

Resiliensi subjektif yang dimiliki oleh setiap individu tentunya tidak terlepas dari dukungan dari lingkungan seperti keluarga adapun dalam bentuk suami, rekan kerja, anak tentunya sebagai peran penting dalam memilih menjadi wanita karier [16] menjelaskan bahwa ada pengaruh dukungan suami terhadap kepuasan kerja yang dimediasi konflik pekerjaan-keluarga pada ibu yang bekerja. Peran keluarga sangat penting membangun resiliensi dalam keadaan yang sedang dan telah dilalui. Faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah rasa optimis dalam menjalani kehidupan dimasa pandemi subjek merasa ini semua adalah sebuah takdir yang diberikan oleh Tuhan yang harus dijalani dan tidak boleh terus terlanjur larut dalam kegelisahan dan ketakutan maka dari itu subjek terus berusaha membangun rasa optimisme ketika berada diposisi yang sedang tidak mengenakan. Optimisme yang dimiliki oleh individu akan berdampak baik terhadap masa depan [17]. Kekuatan penelitian ini adalah masih minimnya penelitian terkait resiliensi pada pekerja perempuan dimasa pandemi, selain itu juga peneliti ini menjadi penemu baru terkait adanya resiliensi pekerja perempuan dimasa pandemi kota Yogyakarta dikarenakan terjadinya wabah dimulai di tahun 2020 serta pemerintah menyerukan untuk *work from home* pada bulan maret, kelemahan pada penelitian ini adalah sulitnya mengatur jadwal pertemuan dikarenakan dimasa pandemi ini orang-orang khawatir untuk bertemu seseorang yang asing untuk mengambil data.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa fenomena resiliensi perempuan yang bekerja pada masa pandemi yaitu ditentukan oleh beberapa aspek yaitu tujuh kemampuan aspek-aspek yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, *causal analysis, self-efficacy*, dan *reaching out*. Kondisi penyebab fenomena resiliensi perempuan pekerja dimasa pandemi adalah dengan menerima keadaan yang sedang terjadi adanya dukungan keluarga dan kesadaran diri dari diri sendiri merupakan salah satu pilar ketahanan diri yang mampu membangkitkan rasa optimisme dalam menjalani kehidupan adanya temuan lain yaitu dengan memiliki keluarga yang selalu membantu dan sabar dalam keadaan yang kurang baik merupakan sebuah anugerah serta memiliki pekerjaan di masa masa sulit merupakan hal yang harus disyukuri ketika masih banyak yang kehilangan pekerjaan. Berempati dengan rekan kerja juga sekitar merupakan salah satu bentuk resiliensi individu yang dimana sadar akan bahwa sebagai manusia merupakan makhluk yang membutuhkan manusia lain agar dapat saling membantu satu sama lain juga memiliki rekan yang dapat berbagi dalam susah maupun senang. Kondisi ketahanan diri atau resiliensi juga dipengaruhi dengan perasaan optimis yang harus dipupuk dan dijaga terlebih dimasa masa yang sulit yang harus dilalui dengan kekuatan positif agar terhindar dari hal-hal yang tidak diharapkan dengan upaya berdiskusi, berdialog dengan keluarga terkait bagaimana dan merencanakan sesuatu yang baik untuk dilakukan dalam menghadapi keadaan yang

tidak baik seperti halnya, melakukan olahraga juga menjaga komunikasi dengan keluarga yang jauh di rumah

Daftar Rujukan

- [1] K. M. Connor dan J. R. T. Davidson, "Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD- RISC)," *Depress. Anxiety*, vol. 18, no. 2, hal. 76–82, 2003.
- [2] E. H. Grotberg, *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Greenwood Publishing Group, 2003.
- [3] S. S. Luthar, E. L. Lyman, dan E. J. Crossman, "Resilience and positive psychology," in *Handbook of developmental psychopathology*, Springer, 2014, hal. 125–140.
- [4] J. Sarwono, "Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif." Graha ilmu, 2006.
- [5] L. J. Moleong, "Metode Penelitian Kualitatif, cetakan ke-36," *Bandung PT. Remaja Rosdakarya Offset*, 2017.
- [6] W. C. John, "Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed," *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 2013.
- [7] F. Luthans, "Invited The need for and meaning of Essay positive organizational behavior," 2002.
- [8] L. Shanahan *et al.*, "Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study," *Psychol. Med.*, hal. 1–10, 2020.
- [9] R. R. Suminta, "Perempuan, Resiliensi Dan Lingkungan (Studi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Retardasi Mental)," *PALASTREN J. Stud. Gend.*, vol. 10, no. 1, hal. 149–170, 2017.
- [10] A. Jacoby dan G. A. Baker, "Quality-of-life trajectories in epilepsy: a review of the literature," *Epilepsy Behav.*, vol. 12, no. 4, hal. 557–571, 2008.
- [11] R. N. Ramdhani dan A. Kiswanto, "Urgensi Adaptabilitas dan Resiliensi Karier pada Masa Pandemi," *Indones. J. Educ. Couns.*, vol. 4, no. 2, hal. 95–106, 2020.
- [12] R. A. Emmonse dan M. E. Mccullough, "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 84, no. 2, hal. 377–389, 2003.
- [13] D. Schultz, *Psikologi pertumbuhan, model-model kepribadian sehat*. Kanisius, 1991.
- [14] A. Dewanti dan V. Suprpti, "Resiliensi remaja putri terhadap problematika pasca orang tua bercerai," *J. Psikol. Pendidik. dan Perkemb.*, vol. 3, no. 3, hal. 164–171, 2014.
- [15] Y. I. Lestari, "Fear of success pada perempuan bekerja ditinjau dari konflik peran ganda dan hardiness," *J. Psikol. UIN Sultan Syarif Kasim*, vol. 13, no. 1, hal. 55–63, 2017.
- [16] T. N. E. D. Soeharto dan M. W. Kuncoro, "Dukungan suami dan kepuasan kerja yang dimediasi oleh konflik pekerjaan-keluarga pada ibu yang bekerja," *J. Psikol.*, vol. 42, no. 3, hal. 207–216, 2015.
- [17] M. E. P. Seligman, "Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif," *Bandung: Mizan Pustaka*, 2005.