

COPING STRESS SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI WANITA BEKERJA DI KOTA BEKASI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Dean Septiansyah*¹, Rika Fitriyana²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

*septdean@gmail.com, ²rika.fitriyana@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Era tatanan kehidupan baru, dimana kehidupan yang cepat berubah dan tidak terprediksi. Mengakibatkan adanya gangguan psikologis seperti kecemasan terutama bagi para pekerja wanita di Kota Bekasi. Adanya stressor seperti aturan protokoler kesehatan, dibatasinya fasilitas umum, tuntutan bertahan hidup, tanggung jawab pekerjaan, serta takut akan tertular virus. Wanita bekerja diupayakan memiliki kemampuan resiliensi, yaitu kemampuan untuk dapat bertahan dan bangkit secara fisik maupun psikis setelah mengalami stressful dari keadaan yang sulit. Coping stress diupayakan dapat memberikan sumbangan pada wanita bekerja untuk mencapai kemampuan resiliensi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 112 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah non probability - purposive sampling dengan kriteria wanita berusia 20 tahun keatas dan bekerja di Kota Bekasi. Alat ukur yang digunakan adalah skala coping stress dan skala resiliensi serta disebarakan melalui Google Form. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana dengan bantuan SPSS-26. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa coping stress memberikan sumbangan terhadap resiliensi sebesar 22,2% dengan kriteria sumbangan sangat signifikan.

Kata Kunci : *Coping stress, resiliensi, wanita bekerja.*

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 dunia dihadapkan oleh salah satu bencana yang berbahaya dengan ditemukannya penyebaran virus yang cukup mematikan, yaitu virus corona atau Covid-19. Bulan Maret 2020, dinyatakan bahwa wabah virus ini ditetapkan sebagai pandemi oleh World Health Organization, (Municipal & Commission, 2020). Di Indonesia, program penanggulangan seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) diterapkan dengan langkah-langkah preventif seperti kampanye gerakan Social Distancing, Physical Distancing, Stay At Home, Work From Home, dan lain sebagainya agar menahan laju kasus positif corona di Indonesia dan khususnya di kota Bekasi.

Banyaknya kebijakan baru terkait penanganan Covid-19 yang diberlakukan oleh pemerintah pusat maupun daerah berdampak pada kehidupan masyarakat sehingga memunculkan adanya tatanan kehidupan baru atau yang disebut dengan istilah new normal. Dengan adanya tatanan kehidupan yang baru, serta kondisi kehidupan yang

cepat berubah dan tidak terduga sebelumnya sehingga tidak ada kesempatan untuk mempersiapkan segala sesuatunya dengan baik, hal tersebut dapat menimbulkan tingkat stres yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bahrul et al., (2020) menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Di masa pandemi, perempuan memiliki rata-rata tingkat gangguan psikologis lebih tinggi dibandingkan laki-laki ($P=0,000$). Tingkat gangguan psikologis wanita berbanding lurus dengan sumbangannya dalam pembangunan ekonomi yang terlihat dari kecenderungan peningkatan partisipasi wanita dalam angkatan kerja.

Dampak gangguan psikologis selama masa pandemi Covid-19 berlangsung tampak begitu nyata bagi manusia, khususnya wanita. Bagi para pekerja wanita dihadapkan dengan maraknya pemberitaan meningkatnya kekerasan terhadap perempuan, lalu munculnya norma gender yang menimbulkan risiko, adanya penerapan PSBB dimana salah satunya wanita yang sudah memiliki anak harus menjadi pendamping anaknya dalam melaksanakan pelajaran jarak jauh atau dalam jaringan. Dan yang paling meresahkan adalah maraknya ancaman Pemberhentian Kerja Paksa (PHK) oleh perusahaan-perusahaan yang terdampak.

Diungkapkan oleh Taylor, (2019), dalam bukunya "The Pandemic of Psychology" menjelaskan bagaimana pandemi penyakit mempengaruhi psikologis orang secara luas dan masif, mulai dari cara berpikir dalam memahami informasi tentang sehat dan sakit, perubahan emosi (takut, khawatir, cemas) dan perilaku sosial (menghindar, stigmatisasi, perilaku sehat). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi & Yuniasanti, (2020), mendapatkan bahwa selama masa pandemi Covid-19 masyarakat Indonesia menunjukkan adanya peningkatan gangguan psikologis dan kecemasan yang tinggi, serta perempuan lebih rentan dibandingkan laki-laki.

Agar dapat terhindar dari kondisi psikologis yang lebih buruk akibat stressor yang cukup tinggi, pekerja wanita diharapkan mampu memiliki tingkat kemampuan resiliensi yang baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Satria & Sari, (2017) berjudul "Tingkat Resiliensi Masyarakat Di Area Rawan Bencana", resiliensi adalah kapasitas individu untuk menanggapi segala sesuatu secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dimana hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari dan seperangkat pikiran yang memungkinkan untuk mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai sebuah kemajuan. Menurut Widuri, (2012) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan.

Individu dapat mencapai kemampuan resiliensi yang baik, dengan memanfaatkan aspek yang ada serta menetralkan stressor yang sedang dialaminya. Menurut Grotberg, (1999), menyatakan bahwa resiliensi memiliki tiga aspek, yaitu I Have, I Am, dan I Can. I Have (Aku Punya), aspek resiliensi ini merupakan dukungan dari luar. Aspek yang berhubungan dengan pemaknaan individu terhadap besar atau hadirnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya. I Am (Aku Ini), merupakan aspek personal strength atau keyakinan yang mewakili

kekuatan dari dalam diri individu sehingga merasa menjadi orang yang dicintai, optimis, empati, dan memiliki harga diri. *I Can* (Aku Bisa), aspek resiliensi ini merupakan interpersonal skill, yang berkaitan dengan apa saja yang dapat dilakukan oleh individu yang berhubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal.

Untuk bangkit dari sebuah keadaan yang sulit, setiap individu memiliki bekalnya tersendiri untuk belajar memiliki kemampuan tersebut. Tentunya diimbangi dengan upaya-upaya yang dimiliki individu agar dapat beradaptasi, bertahan, serta bangkit pada masa pandemi ini. King, (2014), menjelaskan bahwa upaya yang dapat dilakukan adalah menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupannya dan mengurangi serta menguasai stres yang dialami, hal tersebut dikenal dengan istilah coping stress. Menurut Lazarus & Folkman, (1984), coping stress merupakan penanggulangan masalah atau upaya perubahan kognitif dan upaya tingkah laku secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki oleh individu atau dengan kata lain, membahayakan kesejahteraan dirinya.

Terdapat dua bentuk coping yang akan dilakukan individu ketika menghadapi stres, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Problem-focused Coping (PFC), adalah dimana bentuk coping berfokus pada masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Emotion-focused Coping (EFC), adalah dimana bentuk coping berfokus pada emosi. Coping berfokus pada emosi merupakan perlakuan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984).

Diketahui bahwa untuk menjaga kondisi psikologis tetap sehat, wanita bekerja dituntut untuk memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Kemampuan resiliensi dalam kondisi pandemik yang sedang berlangsung saat ini sangat dibutuhkan oleh setiap individu, terutama wanita yang bekerja. Selanjutnya peneliti mengasumsikan bahwa wanita bekerja harus memiliki strategi coping dalam mengatasi stres, baik itu dengan problem-focused coping maupun emotion-focused coping untuk mampu memberikan sumbangan kemampuan resiliensi di masa pandemi dan juga untuk melihat tingkat sumbangan coping stress terhadap resiliensi.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis korelasi dimana melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan lain. Bertujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan dan menjelaskan pentingnya tingkah laku manusia atau untuk meramalkan suatu hasil. Selanjutnya tipe penelitian yang dilakukan adalah penelitian regresi sederhana dengan tujuan apakah *coping stress* dapat memprediksi kemampuan resiliensi pada wanita bekerja di Kota Bekasi saat masa pandemi berlangsung.

Partisipan

Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah para wanita yang bekerja di kota Bekasi selama masa pandemi Covid-19 berlangsung. Populasi penelitian mengacu pada data yang diberikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Bekasi, dengan melibatkan 112 sampel penelitian. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *non-probability sampling*, jenis teknik *purposive sampling* dengan kriteria wanita minimal berumur 20 tahun dan aktif bekerja di kota Bekasi.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *coping stress* berdasarkan pada aspek Lazarus & Folkman, (1984) sebanyak 32 aitem, dan skala resiliensi berdasarkan pada aspek Grotberg, (1999) sebanyak 15 aitem. Dimana kedua alat ukur tersebut sudah diuji dengan hasil valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini. Pengambilan data dibantu dengan layanan survey online yaitu *Google Form*.

Prosedur

Menentukan fenomena adalah prosedur pertama yang dilakukan oleh peneliti, fenomena diambil berdasarkan apa yang ada di lapangan. Lalu mendapati adanya rumusan masalah yang akan diteliti yaitu apakah *coping stress* mampu memprediksi resiliensi wanita bekerja di kota Bekasi. Selanjutnya peneliti menentukan teori yang sesuai dan dapat digunakan sebagai landasan peneliti dalam merumuskan hipotesis penelitian ini. Berdasarkan dari kajian teori yang digunakan, peneliti menyusun instrumen penelitian yaitu skala *coping stress* dan skala resiliensi yang mengacu pada aspek-aspek dari kedua teori tersebut. Sebelum digunakan, kedua skala diuji coba terlebih dahulu agar teruji validitas dan reliabilitasnya. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, peneliti melakukan penyebaran skala untuk mengambil data dari sampel. Setelah data terkumpul, untuk mengetahui apakah *coping stress* mampu menjadi prediktor resiliensi pekerja wanita di masa pandemi peneliti melakukan analisis data korelasi dan selanjutnya menggunakan teknik regresi sederhana.

Teknik Analisis

Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan aplikasi analisis statistika yaitu SPSS IBM versi 26.0 *for windows*. Dimana proses pengolahan data berdasarkan pada variabel dan karakteristik responden dari seluruh data yang telah diambil. Penelitian dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana guna mengungkap apakah *coping stress* sebagai variabel independen (X) mampu memprediksi resiliensi sebagai variabel dependen (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1:
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.471 ^a	.222	.215	4.01135

a. Predictors: (Constant), Coping Stress

Pada tabel di atas didapat nilai korelasi R sebesar 0,471 yang berarti variabel *coping stress* dan resiliensi saling berkorelasi. Selanjutnya di dapat nilai *R Square* atau R^2 , dimana *R Square* adalah nilai persentase sumbangan variabel independen dalam mempengaruhi variabel dependen, hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa *coping stress* dapat memberikan sumbangan positif terhadap peningkatan resiliensi sebanyak 22,2% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 2:
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.464	4.791		3.854	.000
	Coping Stress	.285	.051	.471	5.601	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

Melalui tabel 2, dapat disusun persamaan regresi dengan nilai *Constant* dan *coefficient* variabel X pada kolom B serta dianalisis nilai *sig* variabel X. Dimana dengan nilai yang terdapat pada tabel, persamaan regresi dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$Y = 18,464 + 0,285X$$

Dapat diartikan bahwa apabila setiap ada kenaikan sebesar 1% dari *coping stress*, maka dapat memberi sumbangan kenaikan resiliensi sebesar 0,285%.

Tabel 3:
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	504.854	1	504.854	31.375	.000 ^b
	Residual	1770.003	110	16.091		
	Total	2274.857	111			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Coping Stress

Berdasarkan dari hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut dikarenakan didapatnya nilai $F=31,375$ dan nilai *sig.* $p=0,000$ atau $p<0,01$. Maka dapat dinyatakan bahwa *coping stress* mampu memprediksi resiliensi secara signifikan.

KESIMPULAN

Resiliensi dapat membantu individu untuk bangkit dari kesulitan dan mencegah kegagalan karena trauma (Seligman, 2011). Untuk mencapai kemampuan resiliensi di masa pandemi, mengacu pada hasil penelitian ini bahwa coping stress secara signifikan dapat memprediksi kemampuan resiliensi wanita bekerja kota Bekasi sebesar 22,2% di masa pandemi Covid-19. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yaitu coping stress berupa humor dapat mengatasi situasi traumatis dan meningkatkan resiliensi (Kuipera, 2012).

Dengan demikian diharapkan para pekerja wanita dapat memanfaatkan strategi coping stress, baik itu menggunakan problem-focused coping maupun emotion-focused coping. Menurut Maryam, (2017) strategi coping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa dapat membebani, menekan, menantang melebihi dari kemampuan yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahrul, H., Salom, G., Latifa, R., & Indriyani, N. (2020). *Sikap Keberagaman, Resiliensi, dan Gangguan Psikologis di Masa Pandemi Covid-19* (p. 16). Centre of Applied Psychometrics, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah.
- Grotberg, E. H. (Edith H. (1999). *A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit* (Issue 8). The Bernard van Leer Foundation.
- King, L. (2014). *The Science of Psychology: An Appreciative View*. McGraw-Hill, 32508.
- Kuipera, N. A. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475–491. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.464>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. In *Library of*

Congress Cataloging. Springer Publishing Company.

Municipal, W., & Commission, H. (2020). *Archived : WHO Timeline - . April*, 1–5.

Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2020). Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif: Kecemasan pada Masyarakat saat Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Kesehatan*, 2020, 137–150.

Satria, B., & Sari, M. (2017). Tingkat Resiliensi Masyarakat Di Area Rawan Bencana. *Idea Nursing Journal*, 8(2), 30–34.

Seligman, E. P. M. (2011). Building Resilience. *Harvard Business Review*, 180(15), 52–54. <https://doi.org/10.7748/ns.26.32.16.s21>

Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak Infectious Disease* (Issue 2019). Cambridge Scholar Publishing.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>