

S1

S2

Psikologi



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

**Optimalisasi
Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi**

EDITOR

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

**Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi**

ISBN : 978-623-6463-13-0

Penerbit

LPPI UNTAR (UNTAR Press)

Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen. S. Parman No. 1

Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5

Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id

Keanggotaan IKAPI

No.605/AnggotaLuarBiasa/DKI/2021

Copyright © 2021 Universitas Tarumanagara

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

Editor Seri

Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.

Sri Tiatri, S.Psi, M.Si, Ph.D., Psikolog

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, I.P.U., ASEAN Eng.

Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis

di Masa Pandemi

Editor

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

Penulis

Monty P. Satiadarma

Rita Markus Idulfilastri

Roswiyani

Fransisca Iriani Roesmala Dewi

P. Tommy Y. S. Suyasa

Riana Sahrani

Raja Oloan Tumanggor

Naomi Soetikno

Farhah Kamilatun Nuha

Dionisius Kevin Raphael

Pamela Hendra Heng

Rostiana

Sri Tiatri

Irene Apriani

Mirabella

Jordain Riyadi Taufik

Heryanti Satyadi

Rahmah Hastuti

Naomi Soetikno

Athirah Az'zahra Jashar

Lenny Helena Rossen Hainer

Agoes Dariyo

Denrich Suryadi

Niken Widi Astuti

Ninawati

Widya Risnawaty

Monika

Jovita Antonia Unggara

Acong Hutomo Kaspar

Meike Kurniawati

Agustina

Meiske Yunithree Suparman

Zamralita

Michael

Sandi Kartasasmita

Bonar Hutapea

LPPI UNTAR (UNTAR PRESS)

Jakarta, Indonesia

KATA PENGANTAR

Sejak bulan Maret tahun 2020, Indonesia dilanda pandemi COVID-19 yang sangat menular. Tidak kurang dari empat juta orang telah terinfeksi dan tidak kurang dari seratus tiga puluh ribu di antara mereka yang meninggal. Dilengkapi dengan alat pelindung diri, para tenaga kesehatan, baik dokter maupun perawat, memberanikan diri untuk merawat pasien yang tertular COVID-19 dan mereka pun terinfeksi. Seratus orang lebih di antara tenaga kesehatan juga meninggal.

Berbagai usaha pun dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Ada aturan 3M berupa menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan. Ada Pembatasan Sosial Berskala Besar dan pembatasan lainnya sehingga segala kegiatan yang biasa dilakukan dihentikan atau dikurangi. Pegawai berhenti bekerja di kantor dan berdiam di rumah. Siswa berhenti ke sekolah dan berdiam di rumah. Kegiatan ekonomi pun terkendala sehingga pembatasan sosial dan kegiatan ekonomi diusahakan berjalan seimbang.

Banyak orang merasa bersyukur bahwa pada saat berdiam di rumah, telah ada teknologi canggih yang memungkinkan orang bekerja dari rumah. Ada teknologi email, WhatsApp, Zoom, Google Meet, Microsoft Team, dan sejenisnya yang memungkinkan orang berkomunikasi dari jarak jauh. Melalui teknologi elektronika, orang dapat saling mengirim informasi, dari membaca teks, melihat gambar dan video, sampai melakukan pertemuan jarak jauh. Para pegawai bekerja dari rumah serta guru dan siswa mengajar dan belajar dari rumah.

Sekalipun demikian orang-orang tetap merasa terkendala dalam kebebasan berkegiatan. Mereka terkurung di rumah, tidak dapat bersosialisasi secara langsung sehingga menimbulkan masalah psikologis. Dalam hal inilah bidang psikologi berperan untuk mengurangi beban psikologi yang dialami orang selama pandemi COVID-19 ini. Tidak kurang dari para dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berusaha mengemukakan gagasan mereka di bidang psikologi akibat pandemi COVID-19 dalam bentuk tulisan yang kemudian dibukukan.

Kumpulan tulisan di dalam buku ini bersangkutan dengan berbagai kalangan di berbagai bidang psikologi. Selain kalangan umum, ada tulisan bersangkutan juga dengan kualitas hidup para anak dan remaja, regulasi emosi siswa dalam menghadapi kebosanan, kesehatan mental generasi milenial, sampai kesejahteraan psikologis kaum lanjut usia. Semuanya berkaitan dengan pandemi COVID-19 yang dialami oleh semua kalangan.

Tulisan yang bersangkutan dengan Kalangan umum berkenaan dengan kesejahteraan psikologis, *well-being*, Kesehatan mental, kualitas kehidupan melalui perilaku positif, kepedulian, aktivitas menggambar, aktivitas fisik, sampai mengatasi kesedihan dan resiliensi. Semuanya juga berlangsung dalam situasi pandemi COVID-19.

Untar Bersinergi, Untar Bereputasi.
Salam, UNTAR untuk Indonesia

Jakarta, 15 Desember 2021
Dekan Fakultas Psikologi
Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si., Psikolog

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii-iv
DAFTAR ISI	v-viii
BAB 1	1-27
<i>Menggambar Sebagai Salah Satu Sarana untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis</i>	
Monty P. Satiadarma	
BAB 2	28-49
<i>Kesejahteraan Psikologis Tim Virtual pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Rita Markus Idulfilastri	
BAB 3	50-73
<i>Mengembangkan Emosi Positif untuk Mengoptimalkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia</i>	
Roswiyani	
BAB 4	74-98
<i>Resiliensi dan Kualitas Kehidupan dalam Masa Pandemi COVID-19</i>	
Fransisca Iriani Roesmala Dewi	
BAB 5	99-127
<i>Peduli dan Lindungi Kesejahteraan Psikologis Karyawan: Bagaimana Cara Menegur?</i>	
P. Tommy Y. S. Suyasa	
BAB 6	128-145
<i>Meningkatkan Kualitas Hidup Anak dan Remaja Melalui Pengembangan Kebijakan (Wisdom) di Masa Pandemi</i>	
Riana Sahrani	
BAB 7	146-160
<i>Landasan Filosofis Well-Being</i>	
Raja Oloan Tumanggor	

BAB 8	161-181
<i>Mengatasi Kedukaan dengan Kekuatan Rasa Syukur</i>	
<i>Naomi Soetikno, Farhah Kamilatun Nuha, Dionisius Kevin Raphael</i>	
BAB 9	182-206
<i>Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Generasi Milenial di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Pamela Hendra Heng</i>	
BAB 10	207-235
<i>Peran Bersyukur dalam Membentuk Perilaku Kerja Positif</i>	
<i>Rostiana</i>	
BAB 11	236-256
<i>Regulasi Emosi Sebagai Strategi Menghadapi Kebosanan Siswa SMA pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Sri Tiatri, Irene Apriani, Mirabella, Jordain Riyadi Taufik</i>	
BAB 12	257-272
<i>Pengaruh Aktivitas Fisik Rutin Sehari-hari pada Subjective Well-Being Remaja di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Heryanti Satyadi</i>	
BAB 13	273-291
<i>Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa untuk Tetap Sejahtera secara Psikologis di Masa Pandemi</i>	
<i>Rahmah Hastuti</i>	
BAB 14	292-311
<i>Kekuatan Self-Compassion dalam Menurunkan Amarah</i>	
<i>Naomi Soetikno, Athirah Az'zahra Jashar, Lenny Helena Rossen Hainer</i>	
BAB 15	312-333
<i>Penerapan Teori Belajar Transformatif bagi Orangtua Anak-Anak Jalanan dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Hidup</i>	
<i>Agoes Dariyo</i>	

BAB 16	334-352
<i>Bekerja Produktif Tanpa Prokrastinasi di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Denrich Suryadi	
BAB 17	353-364
<i>Menjaga dan Melindungi Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Niken Widi Astuti	
BAB 18	365-384
<i>Perilaku Adaptif dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Ninawati	
BAB 19	385-405
<i>Penerapan Digital Parenting Guna Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anak pada Masa Pandemi</i>	
Widya Risnawaty	
BAB 20	406-423
<i>Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Monika, Jovita Antonia Unggara, Acong Hutomo Kaspar	
BAB 21	424-440
<i>Resesi dan Kesehatan Mental</i>	
Meike Kurniawati	
BAB 22	441-459
<i>Hindari Kebiasaan Mengeluh Guna Memperbaiki Kesejahteraan Psikologis Keluarga</i>	
Agustina	
BAB 23	460-477
<i>Bersyukur di Masa Penuh Tantangan</i>	
Meiske Yunithree Suparman	
BAB 24	478-496
<i>Workplace Well-Being Karyawan pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Zamralita, Michael	

BAB 25	497-516
<i>Stress dan Coping Stress pada Siswa di Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Sandi Kartasasmita</i>	
BAB 26	517-535
<i>Melucu dalam Situasi Ekstrim?*</i>	
<i>Humor dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Bonar Hutapea</i>	

BAB 21

Resesi dan Kesehatan Mental

Meike Kurniawati

Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada peningkatan korban jiwa, tetapi juga berdampak luas dan langsung terhadap penurunan perekonomian dunia. Penerapan PSBB, PPKM membuat berbagai aktivitas ekonomi menurun dan sempat membuat Indonesia mengalami resesi. Resesi dapat membuat seseorang mengalami *economic stressor*, yang membawa sejumlah konsekuensi salah satunya adalah berdampak pada kesehatan mental. Tujuan tulisan ini adalah untuk membahas *economic stressor* dan mengetahui bentuk coping stress untuk menghindari individu dari dampak negatif resesi. *Problem-focused coping*, dimana untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Cara atau keterampilan baru yang dimaksud adalah ketrampilan manajemen keuangan.

Kata kunci: mengatur keuangan, resesi, *coping stress*

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Pandemi COVID-19 telah melanda dunia tak terkecuali Indonesia. Sejak Maret 2020 hingga saat ini, September 2021 Indonesia masih berjuang untuk bebas dari pandemi. Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada peningkatan korban jiwa, tetapi juga berdampak luas dan langsung terhadap penurunan perekonomian dunia.

COVID-19 adalah permasalahan kesehatan, lantas bagaimana masalah kesehatan berubah menjadi permasalahan ekonomi? Pandemi ini memaksa orang untuk membatasi aktivitasnya dengan tetap di rumah saja agar penularannya dapat diminimalkan. Hal ini yang membuat berbagai aktivitas ekonomi menurun yang berakibat pada merosotnya pendapatan perusahaan (Febrianto & Rahadi, 2021). Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diterapkan oleh Pemerintah Indonesia sebagai langkah awal merespon pandemi COVID-19, menghambat berbagai sektor usaha, dan jika kebijakan terjadi dalam kurun waktu yang relatif lama maka akan menimbulkan kerugian ekonomi (Hadiwardoyo, 2020). Kebijakan *lockdown* menyebabkan penutupan beberapa sektor krusial. Bahkan beberapa perusahaan mengalami kebangkrutan dan terpaksa menutup bisnis, membuat banyak permasalahan baru muncul (Ozili & Arun, 2020).

Turunnya pendapatan bisnis akan berdampak pada penurunan distribusi pendapatan serta peningkatan pengangguran. Dari sisi individu, pandemi ini menyebabkan berkurangnya tenaga kerja atau bahkan beberapa masyarakat kehilangan pendapatannya sehingga hal ini berpengaruh pada tingkat konsumsi dan daya beli masyarakat terutama mereka yang berada dalam kategori pekerja harian dan pekerja informal, hal ini dilihat dari aspek konsumsi dan daya beli masyarakat. Penurunan yang tajam terhadap hal-hal tersebut dikhawatirkan akan mengakibatkan resesi ekonomi.

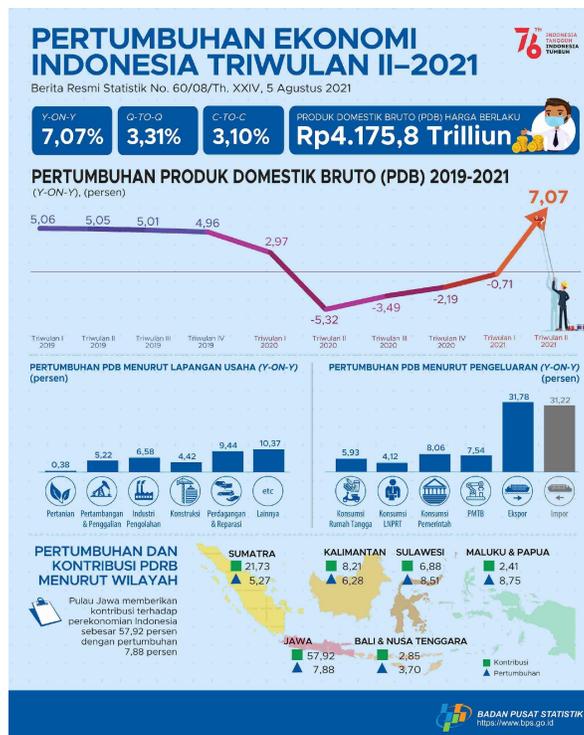
1.2 Isi dan Pembahasan

Resesi adalah kondisi di mana pertumbuhan ekonomi riil tumbuh negatif atau dengan kata lain terjadi penurunan produk domestik bruto selama dua kuartal

berturut-turut dalam satu tahun berjalan (Miraza, 2019). Resesi ditandai dengan melemahnya perekonomian global dan akan mempengaruhi ekonomi domestik negara-negara di seluruh dunia. semakin tinggi. Bagaimana dengan Indonesia?

Data dari Badan Pusat Statistik melaporkan pertumbuhan ekonomi Indonesia tahun 2020 pada triwulan kedua (Q2) mengalami kontraksi sebesar 6,13%, rekor terburuk perekonomian Indonesia sejak tahun 1999 (Blandina, Fitriani et al, 2020). Triwulan ketiga (Q3) mengalami kontraksi sebesar 5,32%, triwulan keempat (Q4) pun demikian. Resesi terjadi setelah pertumbuhan ekonomi Indonesia dua kwartal (Q2 & Q3) berturut-turut dinyatakan negatif. Perhitungan Kwartal terbagi menjadi Q1 (Januari – Maret); Q2 (April – Juni); Q3 (Juli – September) dan Q4 (Oktober – Desember). Sepanjang tahun 2020, pertumbuhan ekonomi Indonesia berada di zona negatif. Pandemi COVID-19 memukul telak perekonomian negara-negara di dunia, tak terkecuali Indonesia.

Berikut gambaran pertumbuhan ekonomi Indonesia Q1-Q4 2019, Q1-Q4 2020, dan Q1 2021



Gambar 1. Gambaran pertumbuhan ekonomi Indonesia. Sumber: BPS

Febrianto & Rahadi (2021) menjelaskan dampak yang ditimbulkan dari resesi antara lain : dampak kerugian nasional (negara), dampak pada pelaku usaha, dan bagi individu.

Dampak bagi pelaku usaha:

1. Hilangnya pendapatan karena tidak ada penjualan, sedangkan pengeluaran tetap ada.
2. PHK. Kementerian ketenagakerjaan sudah mencatat sampai tanggal 1 mei 2020 terdapat total jumlah pegawai yang terkena dampak COVID-19 adalah 1,7 juta orang.
3. Penundaan rekrutmen hingga waktu yang tidak ditentukan demi menjaga keberlangsungan perusahaan.
4. Perusahaan hanya merekrut pekerja produktivitas tinggi dan *multitasking* yang mana memiliki produktivitas yang tinggi juga melakukan beberapa pekerjaan dalam satu waktu. Pandemi ini dikatakan bisa menjadi peluang bagi pengusaha untuk berpindah haluan dari padat karya menjadi padat modal.
5. Pelaku usaha lebih memilih *outsourcing* karena fleksibilitasnya dalam hubungan ketenagakerjaan.
6. Jalannya perusahaan terganggu karena proses produksi terganggu akibat dari karyawan yang tidak ada di tempat kerja dan kurangnya bahan baku. Mengapa perusahaan banyak yang kekurangan bahan baku? Banyak perusahaan yang mengandalkan Cina sebagai sumber bahan utama bahan baku mereka. COVID-19 berasal dari Cina, yang mana menyebabkan banyak pelabuhan yang ditutup sehingga mereka tidak bisa melakukan ekspor untuk memenuhi kebutuhan bahan baku perusahaan-perusahaan tersebut.
7. Daya beli masyarakat Indonesia yang rendah menjadi alasan selanjutnya dimana perusahaan tidak bisa menaikkan harga.

Dampak bagi Individu :

1. Hilangnya gaji dan atau tunjangan atau hilangnya pemasukan bagi pelaku usaha/profesi profesi informal.
2. Denda akibat terlambat atau tidak membayar kewajiban (seperti : cicilan,kredit, utang, jatuh tempo, dsb); dan kerugian immateri apabila kegagalan membayar tersebut mengakibatkan performa ketaatan bayar menjadi buruk dalam catatan Bank Indonesia.
3. Pengeluaran ekstra bagi anggota keluarga dalam kondisi darurat (misal : terkena sakit)
4. Bunga utang baru apabila terpaksa berhutang atau ketika meminta restrukturisasi hutang.
5. Kerugian akibat hilangnya pekerjaan.
6. Tidak naiknya UMP akibat kondisi ekonomi dalam masa pemulihan. Secara tidak langsung hal ini berimbas kepada buruh atau individu non aparatur sipil.

Probst (2005) menyatakan bahwa di masa meningkatnya pengangguran, PHK besar-besaran, dan ekonomi yang lesu, para pekerja (individu pekerja) akan menghadapi tekanan ekonomi (economic stressor). Terdapat 3 economic stressor : *unemployment* (pengangguran), *underemployment* (pengangguran tidak kentara/terselubung), dan *job insecurity* (ketidakamanan dalam bekerja). Probst menjelaskan bahwa meskipun ketiga stressor tersebut secara konseptual berbeda, tetapi penyebab dan konsekuensi dari ketiganya adalah sama.

Voydanoff (1990) menjelaskan economic stressor mengacu pada aspek kehidupan ekonomi yang berpotensi menimbulkan stres bagi karyawan dan keluarganya. Economic stressor terdiri dari dua komponen yaitu komponen objektif dan komponen subjektif yang mencerminkan dimensi pekerjaan dan pendapatan. Lihat tampilan gambar berikut untuk ringkasan lengkap dari dimensi dan sumber tekanan ekonomi seperti yang digariskan oleh Voydanoff (1990).

		<i>Source of Stress</i>	
		<i>Employment</i>	<i>Income</i>
<i>Objective Stressors</i>	<u>Employment Instability</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Duration of periods of unemployment • Number of periods of unemployment • Extent of underemployment • Downward mobility • Forced early retirement 	<u>Economic Deprivation</u>
<i>Subjective Stressors</i>	<u>Employment Uncertainty</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Concern about possible layoff • Assessment of onset of, duration of, and recovery from layoff • Concern about reduction in income 	<u>Economic Strain</u>

Gambar 2. Dimensi dan sumber tekanan ekonomi. Sumber : Voydanoff, P., & Donnelly, B. W. (1988). Economic distress, family coping, and quality of family life. In P. Voydanoff & L. C. Majka (Eds.), *Families and Economic Distress: Coping Strategies and Social Policies* (pp. 97–116). Beverly Hills, CA: Sage.

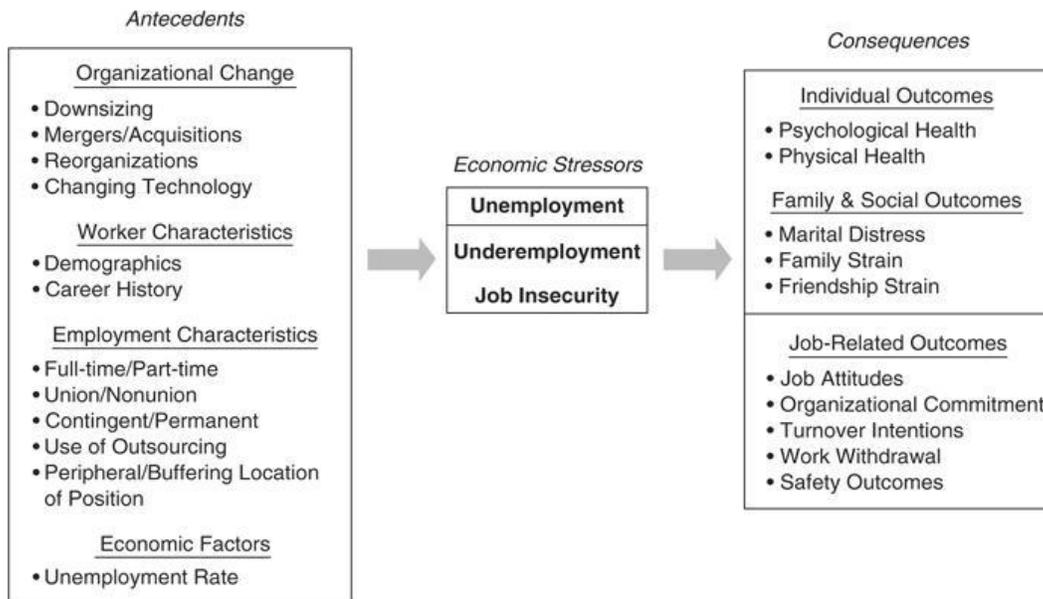
Komponen objektif :

Ketidakstabilan pekerjaan dan Deprivasi ekonomi. (1). Ketidakstabilan pekerjaan, misalnya, frekuensi dan lamanya tidak bekerja, terpaksa mengajukan pensiun dini, penurunan mobilitas. (2). Deprivasi ekonomi, dikaitkan dengan pendapatan rendah atau kehilangan pendapatan, ketidakmampuan finansial.

Komponen subjektif :

Ketidakpastian pekerjaan dan Ketegangan Ekonomi. (3). Ketidakpastian pekerjaan, dikaitkan dengan penilaian seseorang tentang kemungkinan dikeluarkan dari pekerjaan, pengurangan penghasilan, sedangkan (4). Ketegangan ekonomi, berkaitan dengan evaluasi status keuangan seseorang saat ini, penyesuaian yang dilakukan akibat kondisi keuangan yang berubah, kekhawatiran akan kondisi keuangan.

Voydanoff (dalam Prost, 2005) juga menjelaskan penyebab dan konsekuensi dari economic stressor.



Gambar 3. Penyebab dan konsekuensi dari economic stressor. Sumber: Voydanoff, P., & Donnelly, B. W. (1988). Economic distress, family coping, and quality of family life. In P. Voydanoff & L. C. Majka (Eds.), Families and Economic Distress: Coping Strategies and Social Policies (pp. 97–116). Beverly Hills, CA: Sage.

Probst (2005), seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, mengatakan bahwa meskipun ketiga economic stressor: *unemployment* (pengangguran), *underemployment* (pengangguran tidak kentara/terselubung), dan *job insecurity* (ketidakamanan dalam bekerja) tersebut secara konsep berbeda, tetapi ketiganya memiliki penyebab dan konsekuensi yang sama.

Faktor penyebab economic stressor adalah: perubahan organisasi, karakteristik pekerja, karakteristik pekerjaan, dan faktor ekonomi. (1) Perubahan organisasi dikaitkan dengan perampangan perusahaan, merger/akuisisi, reorganisasi/penyusunan/penataan ulang perusahaan, dan perubahan teknologi; (2) Karakteristik pekerja, seperti karakteristik demografi, dan perjalanan

karier seseorang; (3) Karakteristik pekerjaan berhubungan dengan apakah pekerjaan itu full time/part time, sementara atau permanen, apakah menggunakan sistem outsourcing, dll); (4) Faktor ekonomi, dikaitkan dengan jumlah/tingkat pengangguran. Ketiga faktor tersebut dipandang sebagai penyebab terjadi economic stressor pada seseorang.

Konsekuensi atau akibat dari *economic stressor* dikaitkan dengan tiga hal yaitu: individu, keluarga, dan hasil yang berhubungan dengan pekerjaan. *Economic stressor* pada level individu dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Beberapa penelitian menghubungkan dampak negatif yang timbul ketika individu kehilangan pekerjaan dan menjadi pengangguran. Spera, Buhrfeind, dan Pennebaker, (1994) menemukan bahwa menjadi pengangguran adalah salah satu dari 10 pengalaman hidup yang paling traumatis. Dalam tinjauan penelitian pengangguran yang dilakukan antara tahun 1994 dan 1998, Hanisch (1999) melaporkan bahwa hampir setiap studi mendokumentasikan efek negatif yang dialami para pengangguran baik dari sisi fisik dan psikologis. Dari sisi psikologis, ditemukan bahwa meningkatnya rasa permusuhan, depresi, kecemasan, penyakit kejiwaan, khawatir, ketegangan, stres, percobaan bunuh diri, penyalahgunaan alkohol, perilaku kekerasan, kemarahan, ketakutan, paranoia, kesepian, pesimisme, putus asa, dan isolasi sosial. Selain itu, ditemukan penurunan harga diri, penurunan kepuasan hidup, dan rasa tidak berdaya.

Ada beberapa efek kesehatan fisik yang negatif juga menjadi pengangguran. Orang yang tidak bekerja menderita lebih banyak sakit kepala, sakit perut, masalah tidur, kekurangan energi, dan kematian akibat stroke, jantung, dan ginjal. Selain itu, pengangguran juga dikaitkan dengan peningkatan kecacatan, hipertensi, *maag* (gangguan lambung), masalah penglihatan, ketidak-seimbangan kadar kolesterol, dan penyakit lain yang didiagnosis oleh dokter (Hanisch, 1999). Kelelahan, sakit punggung, dan nyeri otot (Benavides, Benach, Diez-Roux, & Roman, 2000).

Warr (1987) dalam penelitiannya mengenai *Vitamin Model of Work and Unemployment* menjelaskan bahwa setiap individu membutuhkan sembilan "vitamin" lingkungan untuk mempertahankan kesehatan psikologis. Sembilan hal

tersebut adalah: kesempatan untuk memegang kendali, kesempatan untuk menggunakan keterampilan, tujuan yang dicapai, variasi, kejelasan, ketersediaan uang, keamanan fisik, kesempatan untuk melakukan kontak interpersonal, dan posisi sosial.

Economic stressor yang muncul akibat resesi membuat “vitamin” tersebut terancam tidak mencukupi atau bahkan tidak terpenuhi. Di bawah kondisi *economic stressor*, misalnya, individu yang menganggur telah kehilangan kendali atas status pekerjaan, ketrampilan yang tidak lagi digunakan, kesempatan berinteraksi, berkurangnya pendapatan, merasa tidak dihargai, dll. Masalah finansial termasuk salah satu sumber stress kronik (Gubler, T., & Pierce, L. 2014).

Selain merugikan pekerja itu sendiri, *economic stressor* juga berimplikasi pada hubungan dalam keluarga. Penelitian tentang pengangguran telah mendokumentasikan peningkatan tindak pelecehan pada pasangan, stres dan pembubaran perkawinan, pemukulan istri, serta depresi pada pasangan rumah tangga dan gangguan kejiwaan (Hanisch, 1999). Pada saat yang sama juga berlangsung penurunan kesejahteraan antar pasangan dan penurunan kontak sosial dengan pasangan dan sesama teman.

Studi-studi lain juga menunjukkan dampak negatif yang muncul ketika seseorang mengalami *economic stressor*. *Economic stress* akan berdampak negatif bagi kualitas individu, hubungan rumah tangga dan perkawinan, serta kesejahteraan keluarga (Fonseca, Cunha, Crespo, & Relvas, 2016; Helms et al., 2014; Zurlo, Yoon, & Kim, 2014). *Economic stress* dikaitkan dengan ancaman karena ketidakpastian atau ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar, untuk memenuhi keinginan dan kemewahan, dan untuk memberikan keamanan, fleksibilitas, yang berdampak negatif pada individu seperti, mudah marah, menunjukkan sikap permusuhan, depresi, kecemasan, keluhan somatik, kesehatan fisik yang buruk, dan bahkan pada kasus yang parah berakibat pada tindakan bunuh diri (Drentea & Reynolds, 2012; Mistry, Lowe, Benner, & Chien, 2008; Morrison Gutman, McLoyd, &

Tokoyawa, 2005; Nandi et al., 2012). Tokoyawa, 2005; Nandi dkk., 2012). *Economic stressor* juga dikaitkan dengan menurunnya kualitas hubungan pernikahan, hubungan orang tua dan anak yang tidak harmonis, gangguan dan perubahan dalam aktivitas, berkurangnya *networking* dan dukungan sosial. (Conger, Conger, & Martin, 2010; Dew & Xiao, 2013; Fonseca, Cunha, Crespo, & Relvas, 2016). Dalam kehidupan keluarga, pertengkaran dan perceraian karena faktor ekonomi dapat memperburuk kesehatan mental. Kondisi istri atau ibu dengan anak-anak yang masih kecil namun keadaan ekonominya buruk juga rentan terkena masalah kesehatan mental.

Konsekuensi lain yang muncul dari *economic stressor* adalah berkaitan dengan sikap terhadap pekerjaan. Individu yang mengalami *economic stressor* digambarkan kurang percaya pada manajemen (Ashford et al., 1989), kinerja lebih rendah dibanding individu yang tidak mengalami *economic stressor* (Abramis, 1994). Studi lain menemukan tingkat stres terkait pekerjaan yang lebih tinggi (Tombaugh & White, 1990), perilaku penarikan diri seperti ketidakhadiran, keterlambatan, dan penghindaran tugas (Probst, 1998), dan tingkat kreativitas yang lebih rendah (Probst & Tierney, 2003).

Resesi, serta belum adanya kepastian kapan pandemi ini akan berakhir menciptakan sebagian orang khawatir terhadap keadaan ekonominya (Junaedi, Sugita, et al, 2021). *Economic stressor* yang terus menerus tentunya akan berbahaya bagi kesehatan mental individu. orang yang tidak memiliki pekerjaan, di PHK dari pekerjaannya, tidak memiliki keahlian lain untuk mencari uang, mengalami kebangkrutan adalah orang-orang yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental. (<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5242716/saran-psikolog-agar-resesi-di-indonesia-tak-berdampak-pada-kesehatan-jiwa>). Kondisi resesi dengan segala konsekuensinya dapat menjadi *economic stressor* yang apabila tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah baik pada level individu, keluarga, maupun sikap terhadap pekerjaan yang pada akhirnya akan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Perlu adanya usaha untuk mencegah atau membebaskan diri dari *economic stressor*.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Muslim 2020), *coping stress* merupakan suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Terdapat dua macam fungsi *coping stress* yaitu: (1). *Emotion-focused coping*: Digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan obat penenang, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. (2). *Problem-focused coping*: Untuk mengurangi *stressor*, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru.

Okafor, Lucier-Greer, dan Mancini, (2016); Tandon, Dariotis, Tucker, dan Sonenstein, (2013) menemukan bahwa individu yang secara aktif terlibat dalam berbagai mekanisme coping akan memiliki ketahanan yang lebih baik. Sumber daya dan strategi coping tertentu telah dikaitkan dengan hasil yang lebih baik dan efektif dalam mengatasi tekanan ekonomi (Chen & Lim, 2012; Grezo & Sarmany-Schuller, 2015; Valentino, Moore, Cleveland, Greenberg, & Tan, 2014; Wadsworth & Compas, 2002). Sumber daya dan strategi coping individu (dalam hubungannya dengan problem solving), psikologis (self-efficacy, optimisme), sosial (dukungan sosial), relasional (hubungan dalam perkawinan), dan sumber daya keuangan (tabungan).

Puspitawati (2012) selanjutnya menyatakan bahwa salah satu upaya strategi *coping* keluarga untuk mengatasi masalah ekonomi adalah melalui strategi peningkatan pendapatan, yaitu strategi yang diarahkan untuk meningkatkan sumber daya keuangan keluarga anggota keluarga mencari dan melakukan kerja tambahan, menambah waktu bekerja yang lebih lama, ataupun menambah anggota keluarga yang bekerja. Selain itu, ada juga strategi pengurangan pengeluaran, yaitu keluarga melakukan penghematan terhadap kebutuhan hidup. Strategi *coping* pengurangan pengeluaran dinilai lebih mudah dilakukan keluarga dibandingkan strategi penambahan pendapatan karena

strategi peningkatan penambahan membutuhkan sumber daya manusia dan jejaring sosial untuk meningkatkan sumber daya uang (Rosidah et al, 2012). Pandemi membuat gaya hidup maupun pekerjaan seseorang menjadi berbeda dari biasanya, kebanyakan dari sebagian orang harus mampu mengelola manajemen keuangan agar dapat bertahan di masa seperti sekarang ini (Junaedi, E, Sugita, D et al, 2020).

1.3 Penutup

Salah satu *coping* dalam menghadapi *economic stressor* akibat resesi adalah *problem-focused coping*, di mana untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Cara atau keterampilan baru yang dimaksud adalah ketrampilan manajemen keuangan. Berikut beberapa cara untuk manajemen keuangan di masa resesi:

Utamakan berbelanja untuk kebutuhan pokok. Untuk dapat berkontribusi dalam mempercepat pertumbuhan ekonomi, sekaligus menjaga stabilitas keuangan keluarga, utamakan berbelanja untuk kebutuhan pokok. Terapkan skala prioritas (Irawaty, 2020). Kesampingkan kebutuhan – kebutuhan yang sifatnya adalah tersier dan sekunder. Kurangi aktivitas berbelanja yang tidak penting (windows shopping, nongkrong di cafe, dll). Kurangi aktivitas membuka situs belanja online yang menawarkan kebutuhan sekunder dan tersier.

Hindari berbelanja dengan berhutang. Pada masa resesi sangat dianjurkan untuk fokus pada pelunasan hutang bukan menambah hutang. Membayar hutang adalah kewajiban. Namun masa resesi membuat kita harus fokus pada pelunasan hutang karena resesi meningkatkan risiko PHK, penurunan omzet penjualan, pailit, dll. Risiko – risiko tersebut tentunya akan mempengaruhi kemampuan dalam membayar hutang, dan sekaligus membuat beban ekonomi keluarga akan jauh lebih berat. Di satu sisi harus memenuhi kebutuhan sehari-hari dalam kondisi penghasilan menurun/tidak ada sama sekali dan ditambah dengan kewajiban melunasi hutang. Menambah hutang hanya untuk belanja barang tersier dan sekunder jelas tidak boleh dilakukan.

Belanja hemat. Studi klasik konsumen Belanda di masa resesi yang dilakukan oleh Van Raaij dan Eliander (1983) yang disampaikan dalam Webinar ‘Bijak Belanja Di Masa New Normal’ 25 Juli 2020. Oleh Prof. Dr. Harry Susianto menjelaskan beberapa strategi berhemat saat menghadapi resesi. Strategi-strategi tersebut masih relevan apabila diterapkan dalam kondisi saat ini. Strategi Harga, berbelanja di toko yang menjual barang/merek yang lebih murah atau mencari barang diskon. Strategi kuantitas, mengurangi jumlah pembelian, menunda pembelian *durables goods* (barang elektronik, perabotan rumah, peralatan dapur, dll). Strategi kualitas, strategi berhemat dengan membeli barang dengan merk yang lebih rendah atau mungkin lebih tinggi (untuk jangka panjang). Strategi berikutnya adalah mengubah gaya hidup “DIY” (Do – It – Yourself). Kurangi aktivitas berbelanja yang tidak penting adalah salah satu cara bijak dalam konsumsi di era resesi. Aktivitas membeli makanan minuman di restoran dapat diganti dengan membuat sendiri di rumah (DIY). Belanja bahan makanan, kemudian diolah secara DIY.

Belanja bijak, hemat dan dana cadangan. Dengan bijak dan hemat dalam belanja, diharapkan akan ada lebih banyak dana cadangan yang dimiliki oleh seseorang. Dana cadangan wajib dimiliki setiap orang dalam kondisi apapun. Terlebih pada masa resesi di mana terjadi peningkatan risiko kehilangan pekerjaan, kehilangan aset, kehilangan omzet, dan kondisi kritis lainnya.

“A recession is when your neighbor losses his job, a depression is when you lose your job”

Referensi

- Abramis, D. J. (1994). Relationship of job stressors to job performance: Linear or an inverted-U? *Psychological Reports*, 75, 547–558.
- Benavides, F. G., Benach, J., Diez-Roux, A. V., Roman, C. (2000). How do types of employment relate to health indicators? Findings from the Second European Survey on working conditions. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 54, 494–501.
- Blandina, S.R & Fitriana.N et al (2020). Strategi Menghindarkan Indonesia dari ancaman resesi ekonomi di masa pandemi. *Efektor*, 7(2), 2020, 181-190. Available online at: <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor-e>
- Chen, D. J. Q., & Lim, V. K. G. (2012). Strength in adversity: The influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior*, 33(6), 811–839. doi:10.1002/job.1814
- Conger, R. D., Elder, G. H., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., Huck, S., & Melby, J. N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and Family*, 52(3), 643-656.
- Conger, R. D., & Elder, G. H. (1994). Families in troubled times: adapting to change in rural America. New York, USA: Aldine De Gruyter.
- Drentea, P., & Reynolds, J. R. (2012). Neither a borrower nor a lender be: The relative importance of debt and SES for mental health among older adults. *Journal of Aging and Health*, 24(4), 673-695. doi:10.1177/08982643114313
- Fonseca, G., Cunha, D., Crespo, C., & Relvas, A. P. (2016). Families in the context of macroeconomic crises: A systematic review. *Journal of Family Psychology*, 30(6), 687. doi: 10.1037/fam0000230
- Gubler, T., & Pierce, L. (2014). Healthy, Wealthy, and Wise: Retirement Planning Predicts Employee Health Improvements. *Psychological Science*, 25(9), 1822-1830. Retrieved August 30, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/24543918>
- Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian ekonomi nasional akibat pandemi COVID-19. *Baskara Journal of Business and Entrepreneurship*, 2(2), 83–92. <https://doi.org/10.24853/baskara.2.2.83-92>

- Hanisch, K. (1999). Job loss and unemployment research from 1994 to 1998: A review and recommendations for research and intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 55, 188–220
- Irawaty, Dian. (2020). Pengelolaan Keuangan Keluarga Pada Era Pandemi COVID-19.
- Junaedi E, Sugita D, et al. (2021). Strategi mengelola keuangan di masa pandemi COVID-19 pada rumah panti asuhan dan dhuafa Yayasan Al-Kamilah Serua, Depok. *Jurnal Abdi Masyarakat Humanis*, 2(2), 136-143. <http://www.openjournal.unpam.ac.id/index.php/JAMH>
- Mahera, Nikenzha & Nurwati, R. (2020). Krisis ekonomi di Indonesia disebabkan oleh pandemi COVID-19.
- Miraza, B. H. (2019). Seputar resesi dan depresi. *Jurnal Ekonomi KIAT*, 30(2).
- Muslim , M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2)
- Probst, Tahira. (2005). Economic stressors. 10.4135/9781412975995.n11.
- Puspitawati, H. (2012). Gender dan keluarga: Konsep dan realita di Indonesia. Bogor, ID: IPB Press
- Spera, S. P., Buhrfeind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management journal*, 37, 722–733.
- Tandon, S. D., Dariotis, J. K., Tucker, M. G., & Sonenstein, F. L. (2013). Coping, stress, and social support associations with internalizing and externalizing behavior among urban adolescents and young adults: Revelations from a cluster analysis. *Journal of Adolescent Health*, 52(5), 627-633. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.10.001
- Valentino, S. W., Moore, J. E., Cleveland, M. J., Greenberg, M. T., & Tan, X. (2014). Profiles of financial stress over time using subgroup analysis. *Journal of Family and Economic Issues*, 35, 51-64. doi: 10.1007/s10834-012-9345-9
- Voydanoff, P., & Donnelly, B. W. (1988). Economic distress, family coping, and quality of family life. In P. Voydanoff & L. C. Majka (Eds.), *Families and Economic Distress: Coping Strategies and Social Policies* (pp. 97–116). Beverly

Hills, CA: Sage.

- W. Fred van Raaij and Goos Eilander. (1983). Consumer Economizing Tactics For Ten Product Categories", in NA - Advances in Consumer Research, 10. Eds. Richard P. Bagozzi and Alice M. Tybout, Ann Arbor, MI : Association for Consumer Research, Pages: 169-174. <https://www.jstor.org/stable/24543918>
- Wadsworth, M. E., & Compas, B. E. (2002). Coping with family conflict and economic strain: The adolescent perspective. *Journal of Research on Adolescence, 12*, 243-274. doi:10.1111/1532-7795.00033
- Warr, P. B. (1987). Work, unemployment, and mental health. Oxford, UK: Clarendon Press.

Profil Penulis

Meike Kurniawati, S.Psi., M.M.



Meike Kurniawati (MK) merupakan lulusan S1 Psikologi Universitas Surabaya pada tahun 1999 dan lulusan S2 Manajemen Pemasaran Universitas Trisakti Jakarta pada tahun 2004. Saat ini, MK merupakan staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. MK rutin menulis di media populer terkait ekonomi dan pemasaran.



PENERBIT

LPPI UNTAR (UNTAR Press)
Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah
Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen S. Parman No. 1
Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5
Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id

ISBN 978-623-6463-13-0

