

SURAT TUGAS

Nomor: 210-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

MEIKE KURNIAWATI, S.Psi., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : Resesi & Kesehatan Mental
Nama Media : SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021
Penerbit : LPPI UNTAR (UNTAR Press)
Volume/Tahun : 2021
URL Repository :

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

17 Agustus 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 68c6a3b93d165ee741eaf2dbcd617020

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

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 menghindarkan 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.

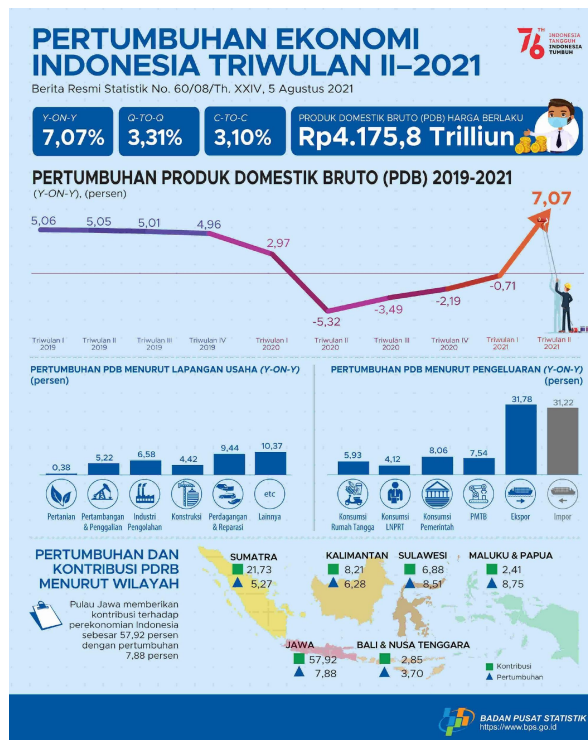
1.2 Isi dan Pembahasan

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> <ul style="list-style-type: none"> • Inability to meet current financial needs • Loss of income and financial resources 	
<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> <ul style="list-style-type: none"> • Perceived financial adequacy • Financial concerns and worries • Adjustment to change in financial status 	

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.

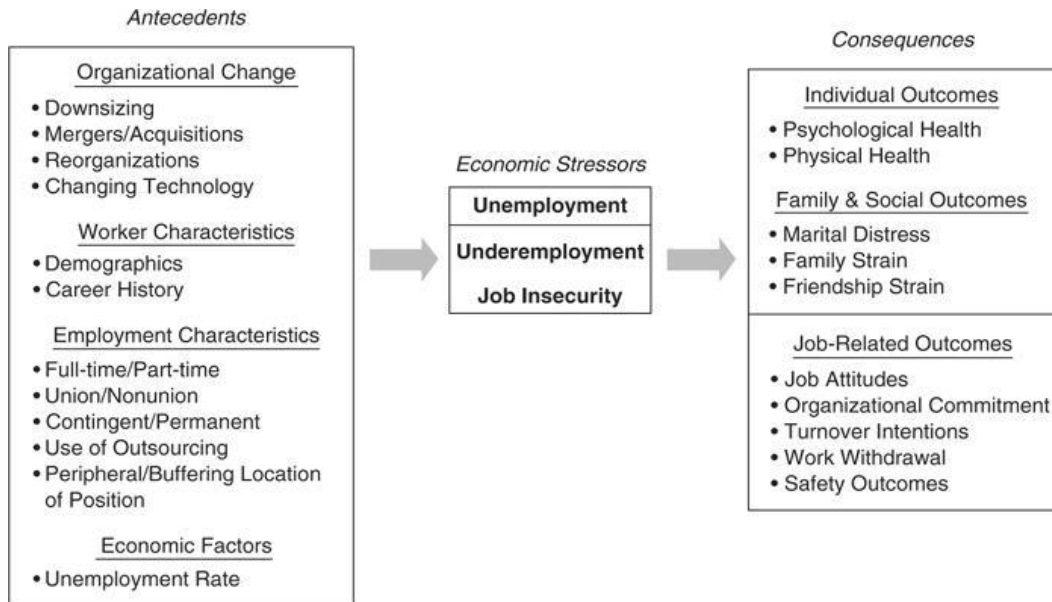
Komponen objektif :

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.