

**PEREMPUAN**  
**PEREMPUAN DAN PANDEMI**  
**COVID-19**

**SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS**

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

#### **Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

**PEREMPUAN**  
**PEREMPUAN DAN PANDEMI**  
**COVID-19**

**SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS**

**Judul Buku:**  
**Perempuan: Perempuan dan Pandemi Covid-19**

**Editor:**

**Kover dan Tata Letak:**

**ISBN:**

**Pracetak dan Produksi:**

SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS

**Penerbit:**

Syiah Kuala University Press  
Jl. Tgk Chik Pante Kulu No.1 Kopelma Darussalam 23111,  
Kec. Syiah Kuala. Banda Aceh, Aceh  
Telp: 0651-8012221

**Email:**

upt.percetakan@unsyiah.ac.id  
unsyiahpress@unsyiah.ac.id

**Website:**

<http://www.unsyiahpress.unsyiah.ac.id>

**Edisi:**

**Cetakan Pertama**, Tahun 2022  
Jumlah Halaman (16 X 23)

**Anggota IKAPI 018/DIA/2014**  
**Anggota APPTI 005.101.1.09.2019**

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## DAFTAR ISI

Dikomentari [pw1]: Editor melengkapi daftar isi.

## KATA PENGANTAR

**Dikomentari [pw2]:** Editor tidak perlu melengkapi kata pengantar.

# BELENGGU KUASA DAN KRISIS: MENAKAR ULANG INSIDEN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA DI MASA PANDEMI COVID-19

*Mochamad Iqbal Jatmiko<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Departemen Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Gadjah Mada*

*Email Korespondensi: [mochamad.iqbal.j@mail.ugm.ac.id](mailto:mochamad.iqbal.j@mail.ugm.ac.id)*

## A. PENDAHULUAN

Pada kuartal pertama tahun 2020, pandemi virus corona, yang biasa disebut COVID-19, menyebar ke seluruh dunia dengan cepat dan memengaruhi aspek kehidupan setiap individu. Pada saat yang sama, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mulai menginstruksikan seluruh negara untuk melaksanakan pembatasan kegiatan sosial secara ketat guna mencegah paparan virus corona dan mengendalikan pandemi COVID-19. Sampai pada bulan April 2020, sekitar sepertiga dunia telah menerapkan kebijakan lockdown dan membatasi mobilitas maupun kegiatan masyarakat seluruhnya (Lesue, Casanova dan Piquero, 2021).

Bertepatan dengan itu, pada Maret 2020, Pemerintah Indonesia menerbitkan Keputusan Presiden No. 11 tahun 2020 tentang penetapan kedaruratan kesehatan masyarakat dan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PP No. 21 Tahun 2020). Meskipun demikian, regulasi di Indonesia berbeda dengan kebijakan di negara-negara lain karena tidak memberlakukan *total lockdown* dan masih memperbolehkan kegiatan sosial secara terbatas. Hingga April 2020, Presiden Indonesia akhirnya menetapkan Keputusan Presiden No. 12 Tahun 2020 mengenai pandemi virus corona sebagai bencana nasional dan memberlakukan langkah-langkah strategis untuk mengendalikan penyebaran virus corona.

Pelbagai respons pemerintah terkait pandemi yang memerintahkan untuk karantina mandiri di rumah dan membatasi kegiatan sosial ternyata menimbulkan berbagai masalah baru di masyarakat. Perintah ini secara tidak sengaja menyebabkan kelompok rentan, terutama korban kekerasan berbasis gender, terperangkap dalam lingkup yang mengkhawatirkan dengan pasangan mereka. Beberapa ahli telah memprediksi bahwa pandemi COVID-19 menciptakan sebuah praktik kontrol baru dan

meningkatkan fenomena kekerasan dalam rumah tangga (Nancarrow, 2019; Sower dan Alexander, 2021; Tierolf, Geurts dan Steketee, 2021).

Beberapa organisasi internasional juga turut melaporkan bahwa kebijakan pembatasan sosial memperburuk posisi perempuan dalam keluarga (Haq, Raza dan Mahmood, 2020), meningkatkan teror dari pasangan (Rauhaus, Sibila dan Johnson, 2020), dan menjadi pandemi bayangan bagi kelompok rentan (United Nations Women, 2020). Selain itu, Bradbury-Jones dan Isham (2020) menyebut penanganan pandemi COVID-19 di berbagai negara sebagai paradoks karena secara simultan dapat menempatkan perempuan pada kontrol koersif yang lebih ketat dan memproduksi risiko ganda bagi perempuan saat tinggal di rumah.

Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat adanya eskalasi perkara kekerasan dalam rumah tangga di masa pandemi. Beberapa negara yang melaporkan adanya peningkatan pengaduan ke pusat layanan bantuan cukup tinggi adalah Amerika Serikat, China, Brasil, Australia, Spanyol, Prancis, Italia, Siprus, dan Inggris (Peterman et al., 2020; Campbell, 2020; Bradbury-Jones dan Isham, 2020). Pembatasan sosial menjadi salah satu aspek fundamental yang menstimulasi kasus kekerasan di keluarga karena peraturan karantina mendorong hilangnya akses modal sosial dan hubungan individu. Oleh karena itu, pemerintah di seluruh dunia dituntut untuk memikirkan jaminan keselamatan perempuan dalam menanggapi pandemi COVID-19 dengan mengedepankan rasa kepedulian, empati, dan kesetaraan (Rauhaus, Sibila dan Johnson, 2020).

Insiden kekerasan dalam rumah tangga selama pandemi di Indonesia juga sangat memprihatinkan karena tingkat kekerasan masih tinggi. Berdasarkan data Komnas Perempuan (2021), kekerasan dalam rumah tangga dan relasi personal (KDRT/RP) sebanyak 6.480 kejadian dengan angka kekerasan terhadap istri (KTI) mencapai 3.221 kasus. Jumlah ini memang sedikit menurun dibandingkan tahun sebelumnya, namun tingkat penurunan kasus justru disebabkan oleh realisasi kebijakan pandemi yang membatasi akses korban untuk melapor dan memaksa korban untuk tetap tinggal di rumah bersama dengan pelaku kekerasan.

Pandemi COVID-19 yang melanda Indonesia ternyata tidak hanya menyebabkan masalah krisis kesehatan, tetapi juga meningkatkan risiko perempuan mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Ada banyak korban perempuan yang melaporkan bahwa mereka tidak memiliki peluang untuk mengakses keadilan ketika mengalami kekerasan dalam rumah tangga, terutama di masyarakat patriarki. Dualisme identitas



gender, laki-laki dengan perempuan, pada hubungan keluarga memiliki kekuatan unik yang menyebabkan salah satu posisi subjek menjadi sangat rentan. Ketidaksetaraan gender kemudian bertransformasi dalam praktik untuk mendominasi subjek lain dan menjadi pemicu kekerasan dalam rumah tangga (Phillips, 1991; Smith, Williams dan Mullane, 2014).

Berangkat dari realitas sebelumnya, dapat dikatakan bahwa situasi krisis memengaruhi ketidakadilan gender sehingga perempuan akan mengalami diskriminasi, kekerasan, dan tantangan ganda sepanjang krisis (Lombard dan McMillan, 2012). Dengan kata lain, pandemi COVID-19 di Indonesia yang menjadi sorotan publik berkontribusi untuk menawarkan peluang ketimpangan kekuasaan, mengonstruksi ketahanan budaya patriarki, dan prevalensi kekerasan di ranah keluarga. Artikel ini hendak mengeksplorasi peningkatan insiden kekerasan dalam rumah tangga selama pandemi COVID-19 yang berpusat eksklusif pada problematika gender, kedudukan peran, dan risiko kerentanan. Hal ini merefleksikan kembali kompleksitas kekuasaan yang dimediasi oleh berbagai faktor sosial yang dapat memicu kekerasan dalam rumah tangga.

## **B. GENDER, RELASI KUASA, DAN KEKERASAN**

Terminologi gender oleh sebagian masyarakat Indonesia sering kali dimaknai sebagai perbedaan jenis kelamin. Adapun nilai-nilai yang disosialisasikan sejak dini oleh orang tua juga memahami gender atas dasar klaim biologis semata (Stockard, 1999; Fausto-Sterling, 1992). Gender sejatinya bukan hanya sebagai sistem klasifikasi jenis kelamin individu, tetapi lebih mengarah pada disparitas konstruksi subjek secara sosial-budaya melalui relasi diskursif. Menurut MacKinnon (1987), penafsiran gender yang mengidentifikasi sebagai perbedaan jenis kelamin justru dapat mengaburkan dan melegitimasi selubung kepentingan maskulinitas sehingga membantu dominasi budaya patriarki.

Perspektif lain yang sering digunakan oleh masyarakat untuk memahami gender adalah faktor distingtif dalam klasifikasi struktur gender melalui oposisi biner. Masalah lain yang ditimbulkan dari bineritas tersebut berkaitan dengan munculnya relasi kuasa yang termanifestasikan dalam elemen kehidupan sehari-hari sehingga membentuk proses pertentangan, negosiasi, dan dominasi (Osmond dan Thorne, 1993; Tilly dan Scott, 1988). Relasi struktur ini bersifat asimetris di mana laki-laki memperoleh keuntungan dalam urusan privat hingga publik, sedangkan perempuan dimarginalisasi menjadi pihak yang sangat dirugikan (Komter, 1989).

Pandemi COVID-19 yang terjadi dalam masyarakat patriarki niscaya kian mendesak dan menindas peran perempuan, baik perempuan yang berkeluarga atau mereka yang belum menikah. Norma gender yang diterima begitu saja oleh masyarakat dapat memperkuat ketidaksetaraan gender dengan menginternalisasi stereotip peran gender selama pandemi (Rosenfeld dan Tomiyama, 2021). Terlebih lagi, norma gender tradisional mendikte perempuan harus bertanggung jawab pada pekerjaan rumah sehingga perempuan yang tidak berperan sesuai dengan norma, maka mereka terancam mengalami kekerasan dan pembungkaman aspirasi.

Meskipun Foucault (1980, 1976) melihat kekuasaan terdistribusi sebagai strategi aktif dan tidak dimiliki oleh subjek tertentu, namun pengaruh budaya patriarki di masyarakat dapat menjadi instrumen pendisiplinan subjek melalui normalisasi dan regulasi. Sekarang dapat dipahami bahwa hierarki struktur gender mengambil bentuk relasi kuasa untuk mengatur sehingga memengaruhi ketidaksetaraan gender yang bersama-sama mengambil pola kekuasaan untuk melakukan dominasi, kontrol, dan kekerasan. Sependapat dengan Simone de Beauvoir (2011) yang beranggapan bahwa kekerasan pada perempuan terjadi akibat kondisi dan konteks sosial yang tidak mengonstitusikan perempuan sebagai subjek otonom. Akibatnya, perempuan diturunkan ke kondisi heteronomi yang berujung pada diskriminasi. Hal ini merupakan salah satu alasan umum terjadinya viktimisasi kasus kekerasan berbasis gender pada perempuan (Murnen, Wright dan Kaluzny, 2002).

Aliran pemikiran feminis juga berpendapat bahwa budaya patriarki harus dianggap sebagai penyebab utama dari kekerasan dalam rumah tangga (Tracy, 2007). Akumulasi kuasa patriarki bertransformasi menjadi kekuasaan laki-laki yang sah atas subjek lain dalam seluruh unit sosial (Pilcher dan Whelehan, 2004). Atas dasar itu, para feminis berusaha menyingkap dan menanggapi dengan kritis dominasi laki-laki yang sudah mapan di masyarakat. Hal ini bukan semata-mata untuk menghancurkan total kuasa patriarki, tetapi lebih dari itu, ingin merebut dan membuka kedok kuasa laki-laki untuk memproyeksikan kesetaraan gender dalam penyusunan kebijakan negara di masa depan; atau lebih dikenal sebagai pengarusutamaan gender.

## **C. DOMINASI PATRIARKI MENGHADAPI PANDEMI**

Pada awal merebaknya virus COVID-19 di Indonesia, seluruh masyarakat semakin resah dengan meningkatnya jumlah korban sehingga

mendorong inisiatif masyarakat untuk melakukan *local lockdown*. Beberapa wilayah desa sampai Rukun Tetangga berbondong-bondong menutup akses jalan dengan alasan keselamatan warga (Syambudi, 2020; Nurdiansyah, 2020). Akan tetapi, fenomena *local lockdown* yang dilakukan secara swadaya oleh masyarakat ternyata meningkatkan peran gender tradisional karena pemberitaan media selalu menyoroti dominasi peran laki-laki untuk mengatasi pandemi COVID-19. Citraan yang ditampilkan oleh berbagai media condong menempatkan peran laki-laki sebagai subjek aktif dibandingkan peran perempuan.

Narasi tentang aksi solidaritas masyarakat Indonesia melawan pandemi COVID-19 kemudian di dominasi oleh peran laki-laki. Realitas ini senyatanya disebabkan oleh tradisi patriarki yang membumi dalam perspektif masyarakat Indonesia. Esensi budaya patriarki secara tidak sengaja menentukan kemampuan laki-laki untuk melaksanakan tanggung jawab di masyarakat dan keluarga. Alasan lain yang mendorong eksistensi peran laki-laki selama pandemi COVID-19 adalah perbedaan kekuatan dan kekuasaan dari konstruksi sosial-budaya. Laki-laki dianggap memiliki bentuk fisik yang kuat, agresif, berwibawa, heteroseksual, kompetitif, dan standar-standar maskulinitas lain yang bertentangan dengan karakteristik perempuan (Gerschick dan Miller, 1995; Ghail, 1996; Salisbury dan Jackson, 1996). Problematika ini mendefinisikan kembali tatanan patriarki yang ditinggikan melalui budaya masyarakat Indonesia sehingga kontrol koersif dengan kekerasan terhadap perempuan seringkali dinormalisasi.

Situasi demikian juga sangat rawan untuk kehidupan perempuan karena muncul anggapan yang menyebut perempuan sebagai subjek pasif ketika menghadapi pandemi COVID-19. Padahal, selama pembatasan sosial, perempuan mengalami pembagian kerja yang tidak seimbang tanpa menjamin hak-hak perempuan (Parlak, Celebi Cakiroglu dan Oksuz Gul, 2021; Alon et al., 2020). Argumen ini setidaknya merefleksikan masyarakat Indonesia yang masih menganut struktur gender lama untuk mengatasi krisis sehingga banyak perempuan tidak memperoleh peran memadai dan diasosiasikan ke dalam struktur kekuasaan patriarki statis. Mekanisme peran perempuan lalu menjadi lemah dan terpinggirkan untuk mencapai akses sumber otonom selama menjalin hubungan bersama. Akibatnya, perempuan mendapat lebih banyak tanggung jawab pekerjaan rumah dan menghabiskan banyak waktu dengan pasangan yang kasar.

Penguasaan peran laki-laki atas perempuan terjadi akibat distribusi relasi kuasa tidak merata dapat mereproduksi kontestasi gender di dalam

keluarga. Menurut Agnes (1995) dinamika tersebut dilihat sebagai politik rumah tangga yang dapat melanggengkan kekerasan dalam rumah tangga karena kedua belah pihak saling melakukan upaya invasi, resiliensi, dan resistensi. Akan tetapi, kedaulatan eksplisit masyarakat patriarki, laki-laki sebagai kepala keluarga, menjadi suplemen tambahan kekuasaan dalam menentukan peran perempuan di keluarga. Proses ini tentu berimplikasi lebih lanjut pada tatanan hubungan sosial berbasis identitas gender.

Pola relasi asimetris perempuan dan anak-anak, pada saat yang sama, menjadi riskan, ketergantungan, eksploitatif, dan berpotensi mengalami kekerasan dalam rumah tangga (Okin, 1991; Delphy, 1984). Peran perempuan yang kurang dianggap, desakan kebutuhan ekonomi yang idealnya harus dicukupi oleh laki-laki, dan adanya kesenjangan relasi kuasa juga sangat berimplikasi pada eskalasi kasus kekerasan dan kontrol koersif (Boxall dan Morgan, 2020). Kompleksitas persoalan selama masa pandemi COVID-19 dapat mengubah tendensi relasi sosial laki-laki ke arah pemaksaan dengan kapasitas kekerasan. Merujuk data survei Komnas Perempuan (2021) yang mencatat bahwa jenis kekerasan didominasi oleh kekerasan ekonomi, psikologi, dan fisik karena tekanan kondisi sosial-ekonomi yang menyebabkan stres sehingga memengaruhi tingkat emosional laki-laki saat menghadapi masalah. Sementara itu, mayoritas korban kekerasan dalam rumah tangga sejak awal pandemi virus corona, pada Februari 2020 hingga sekarang, adalah perempuan.

Gagasan tentang patriarki yang bekerja pada tatanan gender kemudian harus dipahami lebih dari bentuk praktik gender yang bersifat relasional, ambigu, dan berkesinambungan karena konteks masyarakat Indonesia yang juga menyumbang ketidaksetaraan relasi gender dan ketidakadilan struktural semakin mendominasi perempuan pada risiko tingkat kekerasan yang lebih membahayakan. Demikian pula dengan kondisi pandemi COVID-19 di Indonesia yang tidak hanya menghilangkan akses sosial-ekonomi perempuan, melainkan juga mempersulit hak-hak perempuan untuk memperoleh kesetaraan peran, khususnya di ranah personal, kelompok, dan negara. Pendekatan kerentanan krisis juga memperlihatkan adanya ketidaksetaraan dalam risiko, kapabilitas, akses, dan peluang sehingga secara sistematis menjadikan kelompok gender tertentu lebih rentan (Neumayer dan Plümper, 2007). Oleh karena itu, transformasi besar akibat pandemi COVID-19 memaksa pemerintah untuk merenungkan kembali realisasi kebijakan pencegahan virus dengan kesiapsiagaan penanganan kasus kekerasan dalam rumah tangga.

#### **D. (PENEGASIAN) BEBAN GANDA PEREMPUAN**

Tendensi pemberitaan media Indonesia selama masa pandemi COVID-19 kurang menyoroti peran perempuan dalam mengurangi risiko wabah. Seluruh solidaritas masyarakat disimbolisasikan secara maskulin tanpa mempertimbangkan peran perempuan. Hal ini sangat disayangkan karena situasi pandemi COVID-19 yang mencemaskan justru mengubah relasi gender ke arah yang lebih senjang. Padahal peran perempuan sangat luar biasa dalam memerangi pandemi virus COVID-19, misalnya membuat dapur umum untuk ketersediaan pangan (Irianto, 2020; Azzam, 2020) maupun peran perempuan yang gugur sebagai tenaga medis (Harsono, 2020; Gunandha, 2020). Norma sosial masyarakat Indonesia yang tercemar kultur patriarki tampaknya telah mengubah krisis menjadi hubungan dominasi yang lebih buruk. Peran-peran ini menghasilkan identitas, tanggung jawab, dan harapan yang berbeda dengan menerima peran gender tradisional serta menginternalisasinya. Keseluruhan faktor tersebut mengisyaratkan langsung konsekuensi tidak menguntungkan bagi perempuan ketika menanggapi krisis.

Agensi perempuan Indonesia dalam menanggulangi krisis akhirnya tidak sepenuhnya dilihat sebagai aksi krusial di masyarakat lantaran kepemimpinan peran laki-laki lebih diartikan sebagai tanggung jawab dominan. Pembagian tugas individu selama pandemi COVID-19, laki-laki di luar ruangan dan perempuan mengurus rumah tangga, sepenuhnya mengambil alih agensi perempuan sehingga kontribusi peran menjadi tidak terlihat (Kandiyoti, 1988) dan meningkatkan persepsi laki-laki yang menuduh perempuan kurang berperan selama pandemi COVID-19 (Rosenfeld dan Tomiyama, 2021; Safdar dan Yasmin, 2020). Apalagi regulasi pembatasan sosial yang memaksa perempuan tinggal dalam keluarga patriarki, secara tidak sengaja meningkatkan risiko menghadapi kekuasaan koersif; biasanya perempuan yang tidak bekerja lebih tinggi untuk disalahkan (Haq, Raza dan Mahmood, 2020; Sower dan Alexander, 2021; Ravindran dan Shah, 2020).

Masa pandemi COVID-19 di Indonesia setidaknya telah mendorong perubahan dan makna peran perempuan yang sama sekali baru karena adanya keyakinan bahwa urusan rumah tangga menjadi tanggung jawab yang dibebankan pada perempuan. Sebagai perempuan, mereka harus menangani sebagian besar pekerjaan rumah dan meluangkan waktu lebih banyak untuk kerja domestik. Berdasarkan Komnas Perempuan (2021), selama pandemi, sekitar 96% perempuan Indonesia melaksanakan

pekerjaan rumah tangga (durasi kerja lebih dari tiga jam) setidaknya dua kali lipat lebih banyak dibandingkan laki-laki hingga rela mengurangi waktu untuk diri sendiri. Dengan demikian, perempuan Indonesia memperoleh banyak beban ganda tidak tampak selama di rumah yang nantinya mendorong tekanan emosional pada ketegangan konflik keluarga.

Faktor lain yang semakin membebankan dan memengaruhi peran perempuan di keluarga selama pandemi COVID-19 adalah masalah ekonomi rumah tangga; khususnya perempuan sebagai tulang punggung keluarga. Lima minggu pertama pandemi, kebijakan pembatasan sosial telah menyebabkan banyak orang kehilangan pekerjaan, menurunkan pendapatan, dan bekerja di bawah risiko infeksi virus (Bright, Burton dan Kosky, 2020). Beberapa faktor itu, selain dialami oleh pekerja laki-laki, juga sangat dirasakan oleh pekerja perempuan. Menurut Wicaksono (2021) sekitar 60% dari 740 juta pekerja perempuan di Indonesia dirumahkan sehingga risiko perempuan kehilangan pendapatan dan mata pencaharian semakin tinggi, baik di sektor formal, informal, dan UMKM.

Melihat kondisi ini, beban tanggungan hidup perempuan Indonesia akan terus bertambah dalam menanggapi pandemi COVID-19. Beberapa perempuan mengalami ketakutan akibat ketidakpastian masalah keuangan keluarga selepas di PHK karena konsekuensi efek penurunan ekonomi berdampak lebih parah bagi perempuan daripada laki-laki (Paz et al., 2020). Selain itu, Komnas Perempuan (2021) juga menjelaskan adanya tambahan beban pengeluaran rumah tangga yang ditanggung perempuan sebagai pengurus ekonomi keluarga. Jika tekanan masalah keluarga yang dihadapi perempuan tidak diimbangi dengan dukungan sosial, maka dipastikan dapat memicu stres yang berkepanjangan selama pandemi COVID-19 (Brooks et al., 2020; Qian et al., 2020).

Pada titik tertentu, masalah ekonomi keluarga yang mendesak juga menstimulasi perempuan mulai mencari ekonomi alternatif lain untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga mereka, misalnya kontrak pinjaman online (Nursalikah, 2021) atau bahkan dimanfaatkan oleh laki-laki untuk melakukan kriminalitas (Purnama, 2020). Hal ini semakin diperparah dengan tingkat stres dan kecemasan hidup selama pandemi virus corona yang mempengaruhi ketahanan keluarga (Clemens dan Veuger, 2020). Pada banyak kasus kekerasan, motif ketidakstabilan ekonomi seperti penurunan pendapatan dan tingkat pengangguran, secara signifikan berkorelasi dengan jumlah kekerasan dalam rumah tangga karena ibu

rumah tangga cenderung bergantung secara finansial pada pasangan mereka yang kasar (Abbott dan Wallace, 1999).

Selain tekanan besar dalam aspek perekonomian keluarga, tren baru akibat pandemi COVID-19 yang memerintahkan transisi kegiatan sekolah di rumah menyebabkan perempuan berperan sekaligus sebagai pengasuh anak dan merawat anggota keluarga lain (Spierings, 2015; Fineman, 2014; Stephens, 2012). Sebagian besar perempuan Indonesia yang tidak bekerja atau bekerja paruh waktu memutuskan untuk mengambil lebih banyak peran mengasuh anak selama COVID-19, walaupun nantinya akan menerima risiko berkelanjutan dari pekerjaan tersebut. Budaya patriarki yang terkonstruksi dalam keluarga dan peran individu secara bersamaan telah mendominasi subjektivitas perempuan sehingga mereka terdesak dan lebih memilih untuk berperan sebagai pengasuh yang menanggung semua kebutuhan anak serta bertanggung jawab atas semua masalah keluarga (Gibbs et al., 2020).

Seperti bahasan sebelumnya, apabila semua peran perempuan telah dilakukan dan masih belum dianggap berpengaruh, maka di dalam konteks masyarakat patriarki muncul tanggapan untuk menyalahkan posisi ibu rumah tangga (Maher et al., 2021). Kelalaian peran perempuan atas tanggung jawab anak dan memberikan sedikit perhatian akibat sibuk menjalankan beban ganda dapat memicu kesalahan besar yang menimbulkan konflik keluarga, sehingga perempuan menjadi objek yang disalahkan. Bahkan, beberapa bukti menunjukkan bahwa perempuan yang tetap menjaga keselamatan dan melindungi anak mereka dari keadaan krisis masih saja sering dinilai secara negatif oleh pasangan mereka. Oleh karena itu, peran perempuan selalu menjadi kelompok terpinggirkan dan kerentanan perempuan selama pembatasan sosial menjadi fenomena yang sangat penting untuk diperdebatkan, khususnya dalam diskriminasi gender dan kekerasan dalam rumah tangga.

## **E. KRISIS DAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA**

Peristiwa kekerasan perempuan dalam rumah tangga memang sudah menjadi masalah klasik yang konstan dan sering terulang. Kekerasan dalam rumah tangga memungkinkan untuk memengaruhi faktor fisik, seksual, ekonomi, dan psikologis yang merugikan. Korban kekerasan, secara tidak proporsional, selalu melibatkan perempuan karena dianggap lemah dan berada di posisi rentan; sesuatu yang terberi begitu saja.

Beberapa norma budaya patriarki yang meliputi adat, agama, sosial, dan politik menjadi sarana utama untuk melanggengkan kekerasan.

Dalam konteks ini, superioritas laki-laki sangat ditentukan oleh eksistensi ide patriarki dengan menunjukkan keterlibatan maskulinitas. Sebagai seorang laki-laki, subjek harus memainkan peran ideal dalam nilai-nilai maskulin. Subjek dituntut untuk memosisikan diri dalam budaya patriarki dan secara bersamaan melanggengkan ideologi yang sudah terkonstruksi sebelumnya. Upaya untuk memarginalkan perempuan dalam mencapai kepatuhan maupun hierarki sosial diterapkan melalui bentuk relasional hingga taraf kekerasan. Paradigma maskulinitas menilai bahwa kekerasan menjadi salah satu pilihan komunikasi yang dapat diterima di antara laki-laki dan perempuan. Tindakan kekerasan terhadap pasangan lalu dimaknai menjadi bahasa pribadi yang intim sehingga memungkinkan relasi individu menganggapnya sebagai sesuatu yang lumrah (Kimmel, 2011; García-Moreno et al., 2005).

Kekerasan dalam rumah tangga, lebih lanjut, dapat digambarkan sebagai kekuasaan yang tidak seimbang yang disalahgunakan oleh laki-laki untuk mengontrol pasangannya. Kontrol personal diaktualisasikan dalam tindakan dengan maksud untuk menyebabkan rasa sakit fisik atau cedera pada pasangan (Gelles, 1997). Dalam masyarakat patriarki, terutama Indonesia, laki-laki selalu dikaitkan dengan kepemilikan kuasa untuk mengontrol subjek karena laki-laki memiliki hak berkuasa dan mengendalikan perempuan serta anak mereka. Bekerjanya dominasi dan kontrol kekuasaan laki-laki dalam ranah keluarga memungkinkan adanya ancaman kekerasan secara intensif karena motif kekerasan dalam keluarga justru terjebak menjadi kontrol atau dominasi total individu yang terkonsentrasi di tangan suami (Miller dan Knudsen, 1987).

Meskipun demikian, kondisi lingkungan sekitar turut memengaruhi kapasitas perempuan untuk menghadapi kekerasan dalam rumah tangga. Terlebih Indonesia yang sedang dilanda pandemi COVID-19, banyak sekali tantangan kehidupan yang menghadirkan masalah-masalah baru dan memang belum pernah terjadi sebelumnya sehingga mendorong tindak kekerasan terhadap istri. Adapun penyebab kekerasan dalam rumah tangga yang semakin meningkat di saat pandemi COVID-19 adalah stres akibat kehilangan pekerjaan, kondisi ekonomi, perselingkuhan, dan perselisihan. Dengan kata lain, stres eksternal dari pandemi COVID-19, yang dikombinasikan dengan berbagai masalah sosial, dapat menciptakan ketegangan hubungan keluarga. Banyak keluarga di Indonesia yang



mengeluhkan hingga menyerah untuk mempertahankan keharmonisan keluarga karena masalah kebutuhan ekonomi.

Mungkin sebagian orang melihat kasus tersebut sebagai sesuatu yang kebetulan dan tidak terkait dengan dampak krisis pandemi. Akan tetapi, fenomena tersebut menjadi pertanda awal untuk masyarakat dan pemerintah bahwa tekanan sosial-ekonomi yang berkepanjangan selama pandemi COVID-19 berdampak pada krisis kehidupan rumah tangga yang berujung pada perceraian dan kekerasan dalam rumah tangga. Jumlah kasus yang banyak dilaporkan ke Komnas Perempuan adalah kasus kekerasan dalam rumah tangga, sekitar 2/3 (dua pertiga) dari total kasus yang diterima di awal pandemi COVID-19. Sedangkan tingkat perceraian pada periode April-Mei 2020 berjumlah 20 ribu kasus dan periode Juni-Juli 2020 melonjak menjadi 57 ribu kasus (Alghifari, Sofiana dan Mas'ari, 2020). Jumlah perceraian tertinggi selama pandemi COVID-19 berada di Pulau Jawa yang terkonsentrasi di wilayah provinsi Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur (Fauziah dan Afrizal, 2021).

Ruang gerak individu yang terbatas karena kebijakan pemerintah akan terus berpotensi memunculkan masalah baru dalam keluarga. Selain tidak ada komunikasi yang baik di antara anggota keluarga, ditambah dengan carut-marutnya berbagai aspek kehidupan masyarakat dan desakan kebutuhan yang terbatas akibat pandemi COVID-19 semakin membahayakan posisi perempuan dan anak untuk mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Secara tidak langsung, tekanan yang ditimbulkan dari kekerasan dalam rumah tangga telah mengakibatkan perempuan trauma jangka panjang, cedera fisik, dan hilangnya kesejahteraan hidup perempuan dan anak. Bagi Bradbury-Jones dan Isham (2020), perempuan yang terpapar kekerasan berbasis gender memiliki risiko lebih dari dua kali lipat untuk mengalami gangguan psikologis.

Hal ini menegaskan kembali bahwa situasi krisis berimplikasi terhadap perempuan bersama dengan kelompok sosial yang terpinggirkan lain, seperti anak-anak, orang tua, dan orang penyandang disabilitas, yang memperoleh risiko kerentanan berganda. Dengan demikian, kondisi pandemi COVID-19 sebagai bencana alam secara simultan menciptakan bencana sosial-ekonomi dengan membuka peluang dari ketimpangan gender sehingga perempuan menjadi lebih rentan terhadap kekerasan. Perempuan sering kali kehilangan dukungan hukum dan tidak memiliki pengawasan dari luar ketika menghadapi kekerasan dalam rumah tangga selama pandemi. Oleh karena itu, perencanaan kebijakan pandemi

COVID-19 dengan menyuarakan aspirasi perempuan sangat penting untuk mengantisipasi implikasi kejadian yang tidak terduga. Pun demikian, peran organisasi masyarakat di Indonesia juga harus memiliki rencana darurat krisis yang dikembangkan dan siap untuk diimplementasikan.

## **F. PEREMPUAN DAN ANAK: NEGOSIASI RISIKO**

Jumlah kasus kekerasan dalam rumah tangga di Indonesia yang tinggi memberikan sinyal bahwa realitas ini melibatkan inkonsistensi yang sulit ditangani. Ketidakadilan kekuasaan yang mengidentifikasi karakteristik hubungan antara korban dan pelaku tidak hanya dalam kehidupan rumah tangga, tetapi juga di ranah yang lebih luas. Sikap tersebut dilatarbelakangi oleh banyak bukti yang menunjukkan bahwa korelasi hukum dan patriarki memprovokasi tindak kekerasan terhadap perempuan. Di beberapa daerah dengan penganut budaya patriarki konservatif, peristiwa kekerasan dalam rumah tangga menjadi sangat memprihatinkan untuk perempuan. Meskipun undang-undang anti kekerasan dalam rumah tangga sudah disahkan pada tahun 2004 (UU Nomor 23 Tahun 2004), namun kekerasan dalam rumah tangga di Indonesia terus menjadi masalah yang belum dapat ditangani dengan baik. Bahkan, dalam situasi tertentu, penanggulangan kasus kekerasan dalam rumah tangga menjadi kurang efektif dan mengalami kemunduran sehingga terjadi peningkatan kasus di masa pandemi COVID-19.

Sementara itu, posisi sosial-ekonomi perempuan yang lebih rendah dan klaim legalitas hukum pernikahan cenderung menghasilkan tindak kekerasan terhadap istri dengan alasan yang dibenarkan. Meskipun pernikahan memiliki payung hukum yang jelas, tetapi tidak ada cakupan yang gamblang untuk menguraikan seluruh bentuk kekerasan dalam rumah tangga secara mikro. Hal ini memberi pembenaran tindakan dari pelaku yang justru membuka ruang kekerasan. Seringkali, dalam kondisi tertentu, tindakan kekerasan dalam rumah tangga juga tidak disebut sebagai pelanggaran pidana karena tidak dapat diidentifikasi akibat kurangnya bukti atau penyidik gagal mengidentifikasi sehingga tidak melibatkan intervensi peradilan pidana. Akhirnya, efek dilematis kekerasan yang dihadapi perempuan tidak hanya menyebabkan cedera fisik, melainkan turut merusak kesejahteraan sosial, ekonomi, dan psikologis korban hingga menjadi dinamika konflik keluarga berkepanjangan.

Jalur hukum dan nilai patriarki yang demikian kompleksnya dalam masyarakat Indonesia terkadang membuat beberapa perempuan sebagai

korban kekerasan enggan melaporkan kejadian yang mereka alami. Lebih lagi masa pandemi COVID-19 yang memberlakukan pembatasan sosial sudah dapat dipastikan upaya penanganan kasus kekerasan dalam rumah tangga menjadi lebih berat. Ada kemungkinan bahwa selama krisis ruang aman perempuan menjadi terbatas dan mengurangi kemampuan korban untuk melarikan diri dari pelaku yang mengisolasi kehidupan sosial mereka. Selain itu, korban kekerasan dalam rumah tangga juga tidak berani melaporkan kasusnya karena sejumlah alasan lain, misalnya rasa malu, intimidasi sosial, risiko pembalasan pelaku, dan praktik agama serta budaya yang kemungkinan menormalisasi kekerasan.

Di sisi lain, institusi kepolisian yang diciptakan untuk melindungi hak-hak perempuan, seringkali membenarkan sistem kontrol keluarga dan membangun kembali hierarki gender dalam pandangan keluarga patriarki yang konservatif. Demi menjaga keteraturan keluarga sebagai institusi primer yang istimewa, penegak hukum biasanya mengekspresikan sikap untuk menyalahkan korban atau mencabut pengaduan kasus karena kekerasan dalam keluarga dianggap sebagai tindakan kecil yang tidak memerlukan keterlibatan aparat penegak hukum (Debert dan Gregori, 2016; Rauhaus, Sibila dan Johnson, 2020). Kedudukan para korban kekerasan dalam rumah tangga akhirnya tidak memperoleh porsi penting dalam proses pengambilan keputusan. Mereka ditinggalkan dari struktur kesetaraan gender yang lebih lanjut memperburuk status korban di ruang publik. Perempuan tidak memiliki akses ke kehidupan otonom seperti laki-laki sehingga membangun ketergantungan diri dengan mematuhi perilaku sesuai norma-norma gender tradisional untuk menghindari masalah keluarga yang menghadirkan kekerasan.

Banyaknya fenomena kekerasan dalam rumah tangga selama pandemi realitanya menimbulkan ketidakharmonisan hubungan antar-anggota keluarga. Kekuatan budaya dan nilai-nilai patriarki di masyarakat menjadikan perempuan dan anak perempuan sebagai mayoritas korban yang memiliki risiko kerentanan lebih tinggi dalam kekerasan keluarga. Kekerasan dalam rumah tangga mengubah kehidupan keluarga yang awalnya positif menjadi terganggu sehingga menimbulkan dampak buruk terhadap kesejahteraan anak-anak. Disfungsi peran perempuan yang terlibat dalam pengasuhan anak-anak lalu mengakibatkan penelantaran, kemiskinan, dan hilangnya kepercayaan pada institusi keluarga. Hak anak untuk memperoleh kebutuhan dasar, proteksi diri, dan fasilitas sosialisasi primer anak menjadi terabaikan dan/atau tidak terpenuhi secara maksimal.

Konsekuensi lain dari kekerasan dalam rumah tangga berdampak pula ke semua anak yang tinggal berdampingan dengan tindak kekerasan di keluarga mereka. Bahkan, banyak anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga mengalami efek domino dari kekerasan orang tua. Mereka seringkali menjadi korban bentuk-bentuk penganiayaan dari orang tua, berupa serangan fisik dan verbal, sebagai akibat dari kekerasan dalam rumah tangga dan pembatasan sosial. Beberapa organisasi pemerhati anak turut melaporkan bahwa kekerasan anak meningkat di periode Januari-September tahun 2020, yaitu mencapai 5.697 kejadian yang menyebabkan 6.315 korban (Ikhsan, 2020). Menurut Adilah (2020) sekitar 62% anak Indonesia mengalami kekerasan verbal di masa pandemi ini, sisanya mengalami kekerasan fisik dan kekerasan psikologis. Realitas ini menekankan bahwa pencegahan dan penanggulangan kekerasan dalam rumah tangga tidak hanya menjadi isu krusial untuk layanan bantuan anti-kekerasan saja, tetapi juga untuk penyedia layanan anak yang berfokus untuk keselamatan dan kesejahteraan anak sesuai kerangka hukum.

Indonesia yang dilanda pandemi COVID-19 tampaknya belum sanggup mengantisipasi masalah kekerasan dalam rumah tangga dengan baik dan efektif. Oleh karena itu, layanan bantuan dan kampanye kesadaran anti-kekerasan di ranah keluarga menjadi sangat penting untuk memperluas pemahaman masyarakat tentang tindak kekerasan, perilaku pengendalian koersif, dan bentuk kekerasan lain yang tidak mudah dikenali. Hal ini sangat dibutuhkan oleh masyarakat Indonesia karena banyak kasus kekerasan dalam rumah tangga gagal ditangani pihak kepolisian dan tidak sampai ke pengadilan. Apabila proses jalur hukum dapat berjalan, ancaman pidana yang digunakan aparat penegak hukum juga terbatas pada pasal-pasal yang ringan sehingga menjatuhkan pidana umum yang tidak merestorasi perilaku aktor kekerasan. Perspektif ini mendorong pula penyelesaian kasus kekerasan dalam rumah tangga melalui jalur mediasi, *restorative justice*, dan upaya damai di tahap awal penyelidikan. Dengan kata lain, kita harus memahami bahwa proses hukum dan peradilan saja tidak cukup untuk menangani masalah kekerasan dalam rumah tangga yang bersifat kompleks dan melibatkan dinamika kekuasaan dalam keluarga.

Beberapa pelaksanaan kebijakan di Indonesia yang bertujuan untuk meminimalisir kekerasan individu/anak dalam keluarga pada akhirnya tidak menghentikan kasus kekerasan dalam rumah tangga dan justru berpotensi lebih parah di masa pandemi COVID-19. Tantangan berlapis

terkait dengan kekerasan dalam rumah tangga membutuhkan koordinasi dan kolaborasi antara penegak hukum, layanan sosial, organisasi masyarakat sipil, dan lembaga pelayanan terpadu di seluruh tingkatan sosial sehingga dapat menciptakan jaringan perlindungan serta dukungan yang responsif untuk korban kekerasan dalam rumah tangga. Masyarakat umum juga dapat membantu memberikan layanan yang diperlukan korban kekerasan melalui strategi polisi berbasis masyarakat yang menekankan kerjasama kolektif antar-aktor. Akhirnya, peran pemerintah kembali dibutuhkan guna mengoptimalkan regulasi kebijakan dan mengikuti strategi penyelesaian kekerasan dalam rumah tangga di masa pandemi COVID-19 supaya jaminan pemenuhan hak korban kekerasan, khususnya perempuan dan anak, dapat tertangani dengan lebih baik.

## **G. PENUTUP**

Dampak multidimensi pandemi COVID-19, yang dimaklumkan menjadi bencana nasional oleh pemerintah Indonesia, telah menghasilkan refleksi penting tentang ketimpangan peran gender dan ancaman risiko kekerasan yang kian meluas. Masyarakat Indonesia yang notabene penganut doktrin budaya patriarki memprakarsai kepercayaan individu tentang peran yang diidealkan di ruang publik dan personal. Laki-laki yang lebih unggul secara kultural memainkan peran laki-laki sebagai subjek tangguh bencana untuk mengatasi pandemi COVID-19. Kegiatan sosial untuk mencegah penularan virus tidak hanya berorientasi pada keselamatan jiwa, melainkan berubah menjadi ladang bekerjanya kekuasaan. Relasi kuasa laki-laki menggerakkan otoritas untuk mengeksploitasi, memperdayakan, dan membagi peran di keluarga secara timpang. Meskipun keikutsertaan perempuan dalam menghadapi pandemi COVID-19 di masyarakat secara langsung tidak terlalu dihiraukan, namun perempuan memperoleh beban ganda menjaga seluruh kelangsungan hidup keluarga selama pandemi COVID-19. Perpanjangan klaim keamanan individu dari krisis pandemi berubah sejalan bekerjanya kuasa maskulinitas sehingga meningkatkan krisis kemanusiaan yang sebelumnya belum pernah terjadi.

Krisis kesehatan global ini telah memberikan dampak multi-fase pada sektor kesehatan, sosial, dan ekonomi. Permasalahan sosial dan ekonomi yang mengimpit individu akibat pandemi COVID-19, bersamaan dengan rendahnya kesadaran laki-laki atas peran perempuan dapat menyebabkan instabilitas keluarga. Tepat pada kondisi tersebut, potensi konflik keluarga

yang berujung pada kekerasan terhadap istri tidak dapat terelakkan. Ketika ruang sosial terenggut oleh kebijakan pembatasan sosial, perempuan berada dalam ranah patrilineal kecil yang memaksa mereka untuk tunduk dan hidup dengan pasangan mereka yang kasar. Intensitas perjumpaan yang meningkat mendudukkan perempuan sebagai pihak yang selalu disalahkan. Hal ini memperlihatkan bahwa budaya patriarki yang tertanam dalam tatanan keluarga bekerja dalam relasi kuasa, dominasi subjek, dan pendisiplinan oleh figur seorang kepala keluarga.

Keterkaitan berbagai masalah sosial yang kompleks menuntut upaya pemerintah Indonesia untuk memberikan pelayanan yang dibutuhkan oleh korban kekerasan selama dan setelah krisis. Selain memberikan ruang aman untuk korban, tujuan dari program pelayanan ini adalah untuk mengantisipasi adanya pengulangan insiden kekerasan dalam rumah tangga sepanjang krisis pandemi COVID-19. Program kebijakan sosial juga harus menekankan optimalisasi jaminan keamanan untuk perempuan dan anak dengan memusatkan kepekaan perspektif gender yang setara.

Lebih dari itu, menurut hemat penulis, perubahan sistemik akibat pandemi COVID-19 membutuhkan intervensi kebijakan yang lebih efektif dalam perhatian media, keamanan sosial-ekonomi, jaminan kesehatan, dan upaya jangka panjang untuk menanggulangi kekerasan dalam rumah tangga. Berinvestasi dalam membangun ketahanan perempuan yang berorientasi pada pendekatan kohesif, baik secara internal maupun eksternal, dapat meningkatkan kapasitas adaptif mereka mengantisipasi kekerasan rumah tangga di tengah pandemi COVID-19. Tantangannya adalah menemukan titik intervensi yang tepat untuk meningkatkan ketahanan terhadap perubahan di masa depan, termasuk hal yang tidak terduga. Program pendidikan kajian gender dari perspektif multidisipliner seyogianya harus ditanamkan pada anak-anak sejak dini sehingga internalisasi paham kesetaraan gender setidaknya dapat menekan angka kekerasan dalam keluarga di masa depan.

## H. GLOSARIUM

Dikomentari [mm3]: Tidak ada Glosarium

## I. DAFTAR PUSTAKA

Abbott, P. dan Wallace, C., 1999. *An Introducing to Sociology: Feminist Perspectives*. London: Routledge.

Adilah, R.Y., 2020. *49,2 Juta Anak Indonesia Alami Kekerasan Verbal dari*

- Orang tua Selama Pandemi* - Liputan6.com. [daring] liputan6.com. Tersedia pada: <<https://www.liputan6.com/news/read/4310391/492-juta-anak-indonesia-alami-kekerasan-verbal-dari-orangtua-selama-pandemi>> [Diakses 25 Nov 2021].
- Agnes, F., 1995. *State, gender and the rhetoric of law reform*. Mumbai: Research Centre for Women's Studies.
- Alghifari, A., Sofiana, A. dan Mas'ari, A., 2020. Faktor Ekonomi dan Dampaknya terhadap Kasus Perceraian Era Pandemi Covid-19 dalam Tinjauan Tafsir Hukum Keluarga Islam. *Indonesian Journal of Civil and Islamic Family Law*, 1(2), hal.1–13.
- Alon, T., Doepke, M., Olmstead-Rumsey, J. dan Tertilt, M., 2020. *The Impact of COVID-19 on Gender Equality*. Cambridge, MA.
- Azzam, M., 2020. *Mengintip Dapur Umum Kecamatan Bekasi Barat, Ibu-ibu Siapkan Nasi Bungkus untuk Warga Terdampak*. [daring] wartakota.tribunnews.com. Tersedia pada: <<https://wartakota.tribunnews.com/2020/04/17/mengintip-dapur-umum-kecamatan-bekasi-barat-ibu-ibu-siapkan-nasi-bungkus-untuk-warga-terdampak>> [Diakses 25 Nov 2021].
- de Beauvoir, S., 2011. *The Second Sex*. New York: Vintage.
- Boxall, H. dan Morgan, A., 2020. *The prevalence of domestic violence among women during the COVID-19 pandemic*. Canberra: Australian Institute of Criminology.
- Bradbury-Jones, C. dan Isham, L., 2020. The pandemic paradox: The consequences of COVID-19 on domestic violence. *Journal of Clinical Nursing*, 29(13–14), hal.2047–2049.
- Bright, C.F., Burton, C. dan Kosky, M., 2020. Considerations of the impacts of COVID-19 on domestic violence in the United States. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), hal.1–5.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. dan Rubin, G.J., 2020. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), hal.912–920.
- Campbell, A.M., 2020. An increasing risk of family violence during the Covid-19 pandemic: Strengthening community collaborations to save lives. *Forensic Science International: Reports*, 2, hal.100089.
- Clemens, J. dan Veuger, S., 2020. *Implications of the Covid-19 Pandemic for State Government Tax Revenues*. Cambridge, MA.
- Debert, G.G. dan Gregori, M.F., 2016. Conceptualising violence and

- gender in the Brazilian context: New issues and old dilemmas. *Feminist Theory*, 17(2), hal.175–190.
- Delphy, C., 1984. *Close to Home: A Materialist Analysis of Women's Oppression*. New York: Verso.
- Fausto-Sterling, A., 1992. *Myths of Gender: Biological Theories About Women and Men*. New York: Basic Books.
- Fauziah, N. dan Afrizal, S., 2021. Dampak Pandemi Covid-19 dalam Keharmonisan Keluarga. *SOSIETAS: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 11(1), hal.973–979.
- Fineman, M., 2014. *The Neutered Mother, the Sexual Family and Other Twentieth Century Tragedies*. New York: Routledge.
- Foucault, M., 1976. *The History of Sexuality*. New York: Vintage.
- Foucault, M., 1980. *Power/Knowledge: Selected Interviews and Other Writings 1972-1977*. New York: Vintage.
- García-Moreno, C., Jansen, H., Ellsberg, M., Heise, L. dan Watts, C., 2005. *WHO multi-country study on women's health and domestic violence against women*. Geneva.
- Gelles, R.J., 1997. *Intimate violence in families*. California: SAGE Pub.
- Gerschick, T.J. dan Miller, A.S., 1995. Coming to Terms: Masculinity and Physical Disability. Dalam: D. Sabo dan D.F. Gordon, ed. *Men's Health and Illness: Gender, Power, and the Body*. California: SAGE Publications.hal.183–204.
- Ghaili, M. an M., 1996. *Understanding Masculinities: Social Relations and Cultural Arenas*. Buckingham: Open University Press.
- Gibbs, A., Dunkle, K., Ramsoomar, L., Willan, S., Jama Shai, N., Chatterji, S., Naved, R. dan Jewkes, R., 2020. New learnings on drivers of men's physical and/or sexual violence against their female partners, and women's experiences of this, and the implications for prevention interventions. *Global Health Action*, 13(1), hal.1739845.
- Gunandha, R., 2020. *Jenazah Perawat Positif Corona Ditolak, Publik Murka: Tangkap Provokatornya*. [daring] jateng.suara.com. Tersedia pada: <<https://jateng.suara.com/read/2020/04/10/132848/jenazah-perawat-positif-corona-ditolak-publik-murka-tangkap-provokatornya>> [Diakses 25 Nov 2021].
- Haq, W., Raza, S.H. dan Mahmood, T., 2020. The pandemic paradox: domestic violence and happiness of women. *PeerJ*, 8, hal.1–20.
- Harsono, F.H., 2020. *Daftar 12 Perawat Meninggal Terkait Corona COVID-19*. [daring] Liputan6.com. Tersedia pada:



- <<https://www.liputan6.com/health/read/4225989/daftar-12-perawat-meninggal-terkait-corona-covid-19>> [Diakses 25 Nov 2021].
- Iesue, L., Casanova, F.O. dan Piquero, A.R., 2021. Domestic Violence During a Global Pandemic: Lockdown Policies and Their Impacts Across Guatemala. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 37(4), hal.589–614.
- Ikhsan, A., 2020. *Kekerasan Terhadap Anak Meningkat Selama Pandemi, Dosen IPB Jelaskan Penyebabnya*. Kompas.com. Tersedia pada: <<https://regional.kompas.com/read/2020/10/14/18175921/kekerasan-terhadap-anak-meningkat-selama-pandemi-dosen-ipb-jelaskan?page=all>> [Diakses 25 Nov 2021].
- Irianto, D., 2020. *Hari pertama PSBB Jabar, Ibu-ibu PKK sibuk bantu dapur umum untuk warga tak mampu di Bekasi Selatan*. [daring] lensaIndonesia.com. Tersedia pada: <<https://www.lensaIndonesia.com/2020/04/15/hari-pertama-psbb-jabar-ibu-ibu-pkk-sibuk-bantu-dapur-umum-untuk-warga-tak-mampu-di-bekasi-selatan.html>> [Diakses 25 Nov 2021].
- Kandiyoti, D., 1988. Bargaining with patriarchy. *Gender & Society*, 2(3), hal.274–290.
- Kimmel, M., 2011. *The Gendered Society*. New York: Oxford University Press.
- Komnas Perempuan, 2021. *Perempuan dalam Himpitan Pandemi: Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak, dan Keterbatasan Penanganan di Tengah COVID-19*. Jakarta.
- Komter, A., 1989. Hidden power in marriage. *Gender & Society*, 3(2), hal.187–216.
- Lombard, N. dan McMillan, L., 2012. *Violence Against Women: Current Theory and Practice in Domestic Abuse, Sexual Violence and Exploitation*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- MacKinnon, C.A., 1987. *Feminism Unmodified: Discourses on Life and Law*. Cambridge. Massachusetts: Harvard University Press.
- Maher, J., Fitz-Gibbon, K., Meyer, S., Roberts, S. dan Pfitzner, N., 2021. Mothering through and in Violence: Discourses of the 'Good Mother.' *Sociology*, 55(4), hal.659–676.
- Miller, J.L. dan Knudsen, D.D., 1987. Family Abuse and Violence. Dalam: M.B. Sussman, S. Steinmetz, K. dan G.W. Peterson, ed. *Handbook of Marriage and the Family*. New York: Springer.hal.705–741.
- Murnen, S.K., Wright, C. dan Kaluzny, G., 2002. If "Boys Will Be Boys,"

- Then Girls Will Be Victims? A Meta-Analytic Review of the Research That Relates Masculine Ideology to Sexual Aggression. *Sex Roles*, 46(11), hal.359–375.
- Nancarrow, H., 2019. *Unintended Consequences of Domestic Violence Law*. Cham: Springer International Publishing.
- Neumayer, E. dan Plümper, T., 2007. The Gendered Nature of Natural Disasters: The Impact of Catastrophic Events on the Gender Gap in Life Expectancy, 1981–2002. *Annals of the Association of American Geographers*, 97(3), hal.551–566.
- Nurdiansyah, R., 2020. *Perumahan di Depok Terapkan Lockdown Mandiri*. [daring] [republika.co.id](https://republika.co.id). Tersedia pada: <<https://republika.co.id/berita/q80cz5327/perumahan-di-depok-terapkan-emlockdownem-mandiri>> [Diakses 25 Nov 2021].
- Nursalikah, A., 2021. *Sosiolog UGM Sebut Perempuan Rentan Terjerat Pinjol Ilegal*. [daring] [republika](https://republika.co.id). Tersedia pada: <<https://republika.co.id/berita/r0n2hj366/sosiolog-ugm-sebut-perempuan-rentan-terjerat-pinjol-ilegal>> [Diakses 25 Nov 2021].
- Okin, S.M., 1991. *Justice, gender and the family*. New York: Harper Collins Publishing.
- Osmond, M.W. dan Thorne, B., 1993. Feminist Theories: The social construction of gender in families and society. Dalam: *Sourcebook of Family Theories and Methods*. Boston, MA: Springer US.hal.591–625.
- Parlak, S., Celebi Cakiroglu, O. dan Oksuz Gul, F., 2021. Gender roles during COVID-19 pandemic: The experiences of Turkish female academics. *Gender, Work & Organization*, 28(S2), hal.461–483.
- Paz, C., Muller, M., Boudet, A. dan Gaddis, I., 2020. *Gender Dimensions of the COVID-19 Pandemic*.
- Peterman, A., Potts, A., O'donnell, M., Thompson, K., Shah, N., Oertelt-Prigione, S. dan Gelder, N., 2020. *Pandemics and Violence Against Women and Children*.
- Phillips, A., 1991. *Engendering Democracy*. Cambridge: Polity Press.
- Pilcher, J. dan Whelehan, I., 2004. *Fifty Key Concepts in Gender Studies*. London: SAGE Publications Ltd.
- Purnama, R., 2020. *Mengganggu Gara-gara Pandemi Covid-19, Pasangan Suami Istri Curi Helm di Mal*. [daring] [sindonews](https://metro.sindonews.com). Tersedia pada: <<https://metro.sindonews.com/read/178774/170/mengganggu-gara-gara-pandemi-covid-19-pasangan-suami-istri-curi-helm-di-mal-1601266186>> [Diakses 25 Nov 2021].

- Qian, M., Wu, Q., Wu, P., Hou, Z., Liang, Y., Cowling, B.J. dan Yu, H., 2020. Psychological responses, behavioral changes and public perceptions during the early phase of the COVID-19 outbreak in China: a population based cross-sectional survey. *medRxiv*, hal.1–24.
- Rauhaus, B.M., Sibila, D. dan Johnson, A.F., 2020. Addressing the Increase of Domestic Violence and Abuse During the COVID-19 Pandemic: A Need for Empathy, Care, and Social Equity in Collaborative Planning and Responses. *The American Review of Public Administration*, 50(6–7), hal.668–674.
- Ravindran, S. dan Shah, M., 2020. *Unintended Consequences of Lockdowns: COVID-19 and the Shadow Pandemic*. Cambridge, MA.
- Rosenfeld, D.L. dan Tomiyama, A.J., 2021. Can a pandemic make people more socially conservative? Political ideology, gender roles, and the case of COVID-19. *Journal of Applied Social Psychology*, 51(4), hal.425–433.
- Safdar, M. dan Yasmin, M., 2020. COVID-19: A threat to educated Muslim women's negotiated identity in Pakistan. *Gender, Work & Organization*, 27(5), hal.683–694.
- Salisbury, J. dan Jackson, D., 1996. *Challenging Macho Values: Practical Ways of Working with Adolescent Boys*. London: Falmer Press.
- Smith, J.M., Williams, A. dan Mullane, F., 2014. *Domestic Abuse, Homicide and Gender: Strategies for Policy and Practice*. New York: Palgrave Macmillan US.
- Sower, E.A. dan Alexander, A.A., 2021. The Same Dynamics, Different Tactics: Domestic Violence During COVID-19. *Violence and Gender*, 8(3), hal.154–156.
- Spierings, N., 2015. *Women's Employment in Muslim Countries: Patterns of Diversity*. New York: Palgrave Macmillan US.
- Stephens, J., 2012. *Confronting Postmaternal Thinking: Feminism, Memory, and Care*. New York: Columbia University Press.
- Stockard, J., 1999. Gender Socialization. Dalam: J.S. Chafetz, ed. *Handbook of the Sociology of Gender*. New York: Springer US. hal.215–227.
- Syambudi, I., 2020. *Lockdown Mandiri ala Jogja: Ditolak Pemerintah, Diinginkan Warga*. [daring] tirta.id. Tersedia pada: <<https://tirta.id/lockdown-mandiri-ala-jogja-ditolak-pemerintah-diinginkan-warga-eH3o>> [Diakses 25 Nov 2021].
- Tierolf, B., Geurts, E. dan Steketeer, M., 2021. Domestic violence in families

in the Netherlands during the coronavirus crisis: A mixed method study. *Child Abuse & Neglect*, 116, hal.104800.

Tilly, L. dan Scott, J.W., 1988. *Women, work, and family*. London : Routledge.

Tracy, S.R., 2007. Patriarchy and domestic violence: Challenging common misconceptions. *Journal of the Evangelical Theological Society*, 50(3), hal.573–594.

United Nations Women, 2020. *The Shadow Pandemic: Violence against women during COVID-19*. [daring] unwomen.org. Tersedia pada: <<https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response/violence-against-women-during-covid-19>> [Diakses 25 Nov 2021].

Wicaksono, A., 2021. 623.407 Pekerja Perempuan Terdampak Covid. [daring] [cnnindonesia](https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20210105062007-532-589453/623407-pekerja-perempuan-terdampak-covid). Tersedia pada: <<https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20210105062007-532-589453/623407-pekerja-perempuan-terdampak-covid>> [Diakses 25 Nov 2021].

## F. BIOGRAFI PENULIS

**Mochamad Iqbal Jatmiko, S.Sos.** adalah seorang analis kejahatan yang bekerja untuk institusi pemerintah dan perusahaan konsultan keamanan. Penulis memperoleh gelar sarjana ilmu sosial dari Departemen Sosiologi Universitas Gadjah Mada di tahun 2019. Semasa menempuh studi sarjana, penulis pernah menjadi pegiat pariwisata, peneliti di *Institute for Multiculturalism and Pluralism Studies*, editor di penerbit Pintal, dan staf ahli konsultan manajemen risiko kejahatan. Saat ini, penulis terdaftar sebagai penerima Beasiswa LPDP tahun 2021 dan tengah menempuh studi magister di Departemen Sosiologi Universitas Indonesia. Berbagai latar belakang pengalaman penulis mendorong minat risetnya pada kajian seputar sosiologi hukum, kriminologi budaya, dan penologi. Sejumlah artikel ilmiah yang dihasilkan telah dipublikasikan oleh beberapa jurnal nasional. Beberapa tulisan lain yang diterbitkan dalam buku adalah *Antropokopi* (2020), *Stigma* (2020), dan *Membunuh Binerisme Gender* (2020). Penulis dapat dihubungi melalui email: [mochamad.iqbal.i@mail.uqm.ac.id](mailto:mochamad.iqbal.i@mail.uqm.ac.id)



## **G. INDEKS**

### **D**

dominasi, 3, 4, 5, 7, 10, 16

### **G**

gender, 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11,  
13, 15, 16, 17, 20, 21, 22

### **H**

heteronomi, 4

### **I**

ideologi, 10

### **K**

kekerasan berbasis gender, 4

kekerasan dalam rumah tangga,  
2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13,  
14, 16

kekuasaan, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 12,  
14, 15

kontrol koersif, 2, 5, 6

### **N**

normalisasi, 4

### **O**

otoritas, 15

### **P**

patriarki, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10,  
12, 13, 15, 16

pengarusutamaan gender, 4

### **R**

relasi kuasa, 3, 4, 5, 6, 16

# PEREMPUAN DAN LITERASI DIGITAL DI MASA PANDEMI SEBAGAI UPAYA KEBANGKITAN EKONOMI

Anita Maharani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Bina Nusantara

Email Korespondensi: anita.maharani@binus.edu

## ABSTRAK

Memasuki paska pandemic Covid-19, semua unsur kehidupan berusaha untuk bangkit dan menerima adanya perubahan yang sangat cepat. Salah satu hal yang memicu perubahan adalah karena digitalisasi sejumlah proses dalam kehidupan sebagai tanggapan atas pandemi. Tulisan ini disusun sebagai ulasan tentang peran perempuan dalam literasi digital di masa pandemic yang dikaitkan dengan upaya kebangkitan ekonomi. Penulis mendapatkan inspirasi berdasarkan rumusan Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2030 yang menyatakan bahwa ada hubungan yang erat antara pemberdayaan perempuan dalam teknologi informasi dan telekomunikasi (TIK). Penulis mengelaborasi sejumlah pandangan dan temuan dari penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan tema perempuan dan literasi digital. Hasil yang diharapkan dari penulisan ini adalah penulis dapat memberikan paparan tentang dinamika perempuan di masa pandemic dari sisi literasi digital yang berpotensi mendorong kebangkitan ekonomi.

Kata kunci: Perempuan, Literasi, Digital, Pandemi, Ekonomi

## A. STEREOTIPE GENDER DALAM KONTEKS LITERASI DIGITAL

Di dunia abad ke-21 yang sangat terhubung saat ini, aktivitas "menciptakan" dan "berbagi pengetahuan" dapat dilakukan dengan sangat mudah dan tentunya sangat cepat. Sayangnya, kedua aktivitas tersebut dalam kenyataannya baru sekedar idealisme, dan, belum banyak orang yang mampu memanfaatkan keadaan yang serba dimudahkan dalam hal akses dan berbagi informasi melalui teknologi, yang kemudian kita lebih paham dengan istilah era digital.

Di lingkungan masyarakat sendiri, masih banyak orang yang belum memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk mengakses informasi dan terlebih lagi terkait dengan kesenjangan ketidakadilan atas akses ke dunia digital yang menurut studi bukan menurun melainkan meningkat. Contohnya, adalah ketika hanya segelintir masyarakat yang dapat memiliki pengetahuan umum karena tidak semua masyarakat memiliki kemampuan untuk berlangganan internet dan bahkan tidak memahami mengenai pentingnya informasi, tapi menariknya hal ini juga bukan karena internet melainkan karena belum memiliki kemampuan membaca.

Dalam studi yang dilakukan oleh UNESCO, ada fakta terkait dengan akses internet, dimana tidak lebih dari setengah populasi dunia yang dapat memiliki kesempatan untuk akses ke internet, dan menariknya yang tidak memiliki akses ke internet kebanyakan adalah perempuan. Sebagai contoh, di negara-negara tertentu menurut data yang dipublikasikan oleh UNESCO (2021) pada tahun 2018, ada lebih dari separuh dari total 100 % jumlah perempuan di negara-negara berpenghasilan rendah dan negara-negara yang rapuh dan terkena dampak konflik tidak memiliki cukup uang untuk bersekolah sehingga tidak memiliki kemampuan untuk akses ke internet.

Ada tulisan menarik yang dimuat di "The Conversation" yang menyebutkan tentang fenomena minimnya akses perempuan terhadap dunia daring, dan fenomena ini banyak ditemukan di negara-negara berkembang. Jumlah pasti untuk menunjukkan seberapa minimnya akses perempuan ini tidak diketahui, namun demikian ada sejumlah pandangan bahwa dari jumlah total masyarakat yang ada di negara berkembang, perempuan memiliki kemungkinan lebih kecil untuk menggunakan fasilitas daring yang menjadi representasi dunia digital. Jumlah ini di dalam artikel di The Conversation disebutkan tidak jauh berbeda di wilayah-wilayah seperti Afrika yang juga memiliki kenyataan dimana perempuan tidak

memiliki kesempatan sebesar laki-laki untuk bisa mengakses teknologi. Apa yang terjadi sebenarnya? Rupanya ada fenomena dimana kesenjangan ini melonjak hingga 45% di wilayah seperti Afrika sub-Sahara. Sebagai perbandingan, di Prancis dan AS, penggunaan internet wanita melebihi pria.

Tidak sulit untuk menemukan fakta mengapa perempuan yang dianggap tidak memiliki akses cukup terhadap internet. Ada sejumlah fakta di lapangan bahwa gerakan yang ada saat ini di dunia yang berkaitan dengan literasi digital difokusikan tidak hanya untuk masyarakat marginal yang jelas-jelas memang memiliki keterbatasan, namun juga perempuan. Alasan mengapa perempuan, secara umum karena perempuan dianggap tidak selalu memiliki peluang yang sama, dibandingkan seperti laki-laki, terutama untuk masuk ke ranah publik yang akan menuntut penguasaan kemampuan dari sisi digital, inilah yang kemudian disebut sebagai stereotipe. Stereotipe ini menempel di kalangan perempuan pada umumnya, dan akan sangat sulit untuk dirubah kecuali bila ada usaha untuk menaikkan derajat perempuan melalui literasi.

Dilihat dari definisinya, **literasi**, dapat dimaknai sebagai kemampuan (Merriem-Webster, 2022), dan bila ada istilah literasi digital, sebagaimana penulis dapatkan dari Urbach (2022), dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menemukan sumber daya, kemudian mengevaluasi secara kritis dan dalam waktu yang bersamaan berusaha menciptakan informasi, dengan cara menggunakan teknologi digital. Dari sudut pandang UNESCO, literasi digital adalah hal yang penting di masa sekarang ini, karena literasi digital dalam pandangan UNESCO menyangkut keterampilan hidup masyarakat yang sangat diperlukan.

Masyarakat yang sudah memiliki literasi digital baik, dapat menuai manfaat untuk kehidupan sehari-hari. Sebagai gambaran dalam satu artikel di *The Conversation*, dipaparkan tentang pandangan bahwa manfaat teknologi digital terwujud dalam bentuk aktifitas akses teknologi digital dan menggunakan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari, yang sebenarnya tidak harus berkaitan dengan penciptaan kegiatan ekonomi, namun juga dalam hal penyerapan informasi yang bermanfaat untuk merubah sikap dan perilaku seseorang. Penggunaan teknologi digital bagi seseorang dapat dijadikan sebagai "enabler", yang artinya



adalah membuka peluang pada banyak hal, dengan syarat digunakan dengan semestinya.

Dalam studi yang dilakukan oleh Ertl dan Helling (2012) menunjukkan bahwa ketrampilan penggunaan computer memiliki kaitan erat dengan konsep diri. Menariknya, hal ini dapat ditinjau berdasarkan perbedaan gender. Perbedaan gender ini dapat mempengaruhi interaksi, salah satunya adalah di dunia Pendidikan, yakni aktivitas di ruang kelas. Di ruang kelas, interaksi kelas serta proses pembelajaran yang menggunakan fasilitas teknologi harus secara hati-hati dikelola oleh para guru, karena adanya potensi perbedaan kompetensi antara murid laki-laki dan perempuan.

## **B. PEREMPUAN DAN KESADARAN DIGITAL**

Memasuki era modern yang dikenal dengan revolusi industri 4.0, kita menemukan bahwa saat ini hampir semua sektor industri dituntut untuk mampu berinovasi dan bertransformasi ke bidang digital. Hal ini tentunya memberikan peluang besar bagi perempuan, dimana sosok perempuan di industri teknologi informasi sudah mulai semakin lumrah dan terlihat di semua sektor.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap perempuan yang berkiprah di industri teknologi informasi, ditemukan bukti adanya segelintir perempuan yang merasakan perjuangan untuk bisa dianggap mampu dan berkarir di industri ini. Tantangan tersebut ditemukan pada tahap pengembangan karir perempuan, dan menariknya justru tidak hanya ditemukan di awal karir saja namun perjalanan karir perempuan di bidang industry yang focus pada teknologi informasi. Apalagi sebagian besar perempuan yang bekerja di bidang teknologi informasi setuju bahwa perempuan tidak memiliki banyak sosok inspiratif yang bisa memberikan motivasi dan mendukung upaya dalam mendalami jenjang karir di industri teknologi informasi.

Sebenarnya, baik perempuan maupun laki-laki memiliki kebebasan yang sama untuk bekerja di industri ini. Namun, tantangan eksternal terbesar adalah budaya industri teknologi informasi yang didominasi oleh

laki-laki. Selain tantangan tersebut, masih banyaknya masyarakat yang belum beradaptasi dengan pola pikir budaya modern juga menjadi masalah yang sering dihadapi oleh perempuan yang memutuskan untuk terjun di bidang industri teknologi informasi.

Tantangan stereotip inilah yang kemudian menjadi motivasi untuk perempuan mengoptimalkan upayanya dalam hal melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dimanapun keberadaannya. Manakala ada perempuan yang merasa cukup mampu untuk menjawab tantangan stereotipe dengan membuktikan kinerja yang melebihi ekspektasi dari individu-individu tersebut, harapannya dengan sendirinya hal ini akan mendorong perempuan lainnya untuk ikut berkontribusi.

Pada salah satu laporan yang dirilis oleh Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB), masih ada kasus dimana perempuan memiliki keteringgalan dalam keterlibatan digital, perempuan memiliki kesenjangan dibandingkan laki-laki, yang dalam kalkulasi PBB mencapai 33%, dan sangat nampak terjadi di negara-negara berkembang.

PBB memiliki dasar untuk menyatakan tentang penyebab terjadinya kesenjangan digital diantara gender, yang menurut laporan PBB disebutkan berkaitan dengan beragam faktor yang juga memiliki kompleksitas tinggi. PBB memiliki catatan tentang ketimpangan struktural di masyarakat sebagai bagian dari faktor yang menyebabkan kesenjangan digital, yakni dalam hal pendapatan, pendidikan dan kesempatan.

Di bulan April 2021, Kemkhadze (2021) menulis opini yang dimuat di *Jakartapost* dan menjadi satu artikel menarik yang mengangkat tentang keberadaan perempuan di masa digital seperti sekarang ini. Dalam artikel tersebut dikutip pandangan Sekretaris Jenderal Persatuan Bangsa-Bangsa yakni Antonio Guterres yang menyebutkan adanya fenomena kesenjangan gender sebesar 17 % dalam hal sejauhmana internet digunakan, dan data ini menurut Antonio merefleksikan kondisi global. Namun demikian, di Indonesia sendiri menunjukkan fakta menarik, sebagaimana dituliskan dalam artikel tersebut bahwa data dari Asosiasi Penyedia Internet, menunjukkan bahwa perempuan Indonesia memiliki angka penetrasi internet sebesar 48 %, atau dengan kata lain hampir mencapai separuh dari total penetrasi internet.

Kemampuan perempuan untuk mengakses dan menggunakan internet secara efektif merupakan inti dari inklusi digital perempuan. Ketika perempuan mendapatkan akses yang berarti dan berpartisipasi dalam masyarakat pengetahuan yang berkembang, bukan hanya perempuan yang diuntungkan, tetapi seluruh ekonomi. Mempromosikan akses internet untuk perempuan lebih dari sekedar isu kesetaraan gender; itu adalah bagian penting dari pembangunan ekonomi, sosial dan politik negar-negara. Sangat penting untuk menemukan cara untuk memberdayakan perempuan untuk berpartisipasi dalam merancang, membangun, dan memimpin masa depan digital kita bersama, dan hal ini tidak hanya membutuhkan keputusan pembuat kebijakan, tetapi juga pemahaman masyarakat, dan komitmen para pemimpin negara untuk memberikan dukungan terhadap perempuan.

### **C. PEREMPUAN DAN BUDAYA DIGITAL**

Pada bagian ini penulis ingin mengangkat perihal perempuan dan kaitannya dengan budaya digital dalam artinya bagaimana perempuan sebaiknya bersikap dan berperilaku untuk agar menjadi cakap di dunia digital. Ketika kita berbicara mengenai budaya digital, hal ini akan sangat berkaitan tentang bagaimana sikap dan perilaku kita saat menggunakan teknologi digital. Teknologi digital ini identik dengan media sosial, meskipun bukan hanya media sosial yang berhubungan dengan budaya digital.

Teknologi, pada umumnya dapat mempengaruhi kita dalam beragam hal, diantaranya tentang cara komunikasi, mempelajari sesuatu dan menganalisis suatu permasalahan. Teknologi digital, pada khususnya, memiliki peranan besar dalam mendukung keperluan masyarakat dalam sejumlah hal, terutama terkait dengan pola interaksi antara satu individu dan individu lainnya. Teknologi, menurut sejumlah sumber literatur disebutkan memiliki peranan penting di tengah-tengah masyarakat, dan salah satu wujud teknologi yang paling revolusioner adalah adanya internet yang memberikan banyak kemungkinan untuk masyarakat, dan khususnya dalam hal ini adalah perempuan. Meskipun demikian, teknologi digital, juga berpotensi memiliki efek positif dan negatif. Efek positif teknologi yang di dalam masyarakat adalah membuka cakrawala pengetahuan dan kemudahan untuk berkomunikasi. Sedangkan efek

negatif dari teknologi digital adalah mendorong potensi konflik dan kejahatan yang dikenal dengan istilah kejahatan siber, yang menggunakan teknologi digital dan disalahgunakan untuk merugikan masyarakat.

Terlepas dari efek positif dan negatifnya, teknologi digital memiliki dampak besar pada masyarakat yakni mendorong dan mendukung masyarakat mendapatkan pengalaman pembelajaran. Adanya teknologi membuat pembelajaran lebih interaktif dan kolaboratif. Oleh karenanya, teknologi digital selain membantu masyarakat mengakses apa yang dibutuhkan, namun juga dapat memberikan sejumlah besar informasi yang diperlukan oleh masyarakat untuk menunjang keperlunya sehari-hari. Teknologi digital juga dapat memberikan peluang baik kepada masyarakat untuk menemukan sumber-sumber informasi yang berharga. Melalui teknologi digital lahir sejumlah layanan revolusioner, diantaranya adalah Youtube yang digunakan oleh masyarakat untuk mengakses banyak informasi, secara terbuka. Dari sudut pandang Pendidikan, hadirnya Youtube di tahun 2005 awalnya adalah untuk digunakan masyarakat berbagi informasi, dan terutama di masa sekarang, Youtube digunakan oleh lingkungan Pendidikan

Selain paparan di atas, teknologi digital juga mempengaruhi masyarakat dalam hal komunikasi, bagaimana kita berbicara dan berkomunikasi satu sama lain di seluruh dunia. Teknologi digital mendorong munculnya metode baru dalam komunikasi, diantaranya surat elektronik, dan jejaring social. Melalui teknologi digital, masyarakat dapat bertatap muka dan melakukan rapat daring dengan banyak orang yang berasal dari beragam daerah di dunia. Kemajuan teknologi digital juga tidak hanya terbatas pada surat elektronik atau jejaring sosial, namun lebih dari itu, diantaranya berkaitan dengan industri kesejatan. Lebih jauh tentang teknologi digital, masyarakat juga dengan mudah menemukan banyak aplikasi inovatif di telepon seluler yang membantu masyarakat menyelesaikan permasalahan kehidupannya, hal inilah yang kemudian secara tidak langsung dipahami dengan budaya digital.

Dalam suatu paparan yang disusun oleh United Nations Development Fund for Women (UNDFW) di tahun 2007 dipaparkan tentang peran perempuan di dalam era digital, terutama dikaitkan dengan budaya. Dalam laporan tersebut disampaikan bahwa di sejumlah daerah di Asia telah terjadi pergeseran, dimana pada awalnya perempuan yang biasanya merupakan "pekerja keluarga" yang tidak dibayar, kemudian memilih untuk memasuki ranah publik sebagai pekerja professional. Perempuan, dalam

catatan UNDFW tersebut disebutkan sebagai fenomena menarik, karena perempuan mengambil peranan penting di tengah-tengah masyarakat terutama dengan kaitannya dengan perkembangan teknologi digital.

Dalam satu pengalaman penulis di saat menjadi narasumber di acara Netizen Asik yang diadakan di Pontianak, Kalimantan Barat pada bulan Nopember 2021, moderator melempar sebuah pertanyaan tentang "bagaimana tips agar perempuan bisa mawas diri saat menggunakan media sosial". Tanggapan penulis saat itu adalah "tergantung pada tujuannya". Tujuan yang dimaksud adalah antara dua, pertama apakah ingin berbagi sesuatu yang bermanfaat yang artinya sesuatu yang akan dapat digunakan atau setidaknya sesuatu yang oleh audies dianggap sebagai inspirasi, atau yang kedua hanya ingin membagikan kehidupan pribadi tanpa maksud agar dapat menjadi inspirasi bagi audiens. Antara kedua pilihan tersebut menurut penulis adalah sebagaimana gambaran umum (tidak hanya untuk perempuan) namun bila dikhususkan untuk perempuan kaitannya dengan tingginya jumlah kejahatan di dunia digital yang kebanyakan "menimpa" perempuan. Hal ini ketika dieksplorasi tidak lain dan tidak merupakan hasil dari sikap dan perilaku perempuan di dunia maya.

#### **D. PEREMPUAN DAN PANDEMI: MENGERAKKAN EKONOMI MELALUI DIGITAL**

Menjadi melek digital berarti lebih dari sekedar mengetahui cara mengoperasikan komputer. Walaupun melek digital sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang dalam mengoperasikan komputer di masa lalu, pada masa lalu, seseorang yang mampu menggunakan peralatan komputer yang di kala tahun 80-an hingga akhir 90an masih terbilang barang yang tidak terlalu mudah untuk dimiliki oleh masyarakat karena harganya saat ini melek digital diindentikkan dengan lebih dari sekedar hal itu,. Dengan kata lain, salah satu penghambat masyarakat untuk melek digital bukan saja karena faktor individu yang dilihat dari sisi pemahamannya, namun hal yang bersifat teknis yakni akses masyarakat ke peralatan yang merepresentasikan digital tidak terjangkau. Contoh nyatanya, sebelum pandemi Covid-19, daya beli masyarakat terhadap alat penunjang komunikasi dan bekerja yang menggunakan jaringan internet masih terbatas, hal ini sangat dirasakan pada saat awal-awal pandemic di tahun 2020, dimana tidak terhitung jumlah masyarakat yang

menjadi terkendala proses belajarnya karena tidak mampu membeli telepon pintar dan apalagi komputer yang dapat digunakan untuk belajar. Dari situ kita dapat mendapatkan gambaran, tantangan literasi digital ada di dua hal, yakni di sisi orang, dan di sisi fasilitas yang disediakan.

Di tahun 2020 awal kita diguncangkan oleh pandemic Covid-19, dan banyak tulisan yang muncul dalam masa itu untuk mengulas dan menampilkan sejumlah fenomena yang terjadi di masa pandemic. Salah satu yang menarik di masa pandemic adalah kebangkitan perempuan dalam ikut serta di masa pandemic. Kebangkitan perempuan ditulis oleh sejumlah artikel, salatu satunya dalam artikel yang ditulis oleh Fardaniah (2021) perempuan memiliki peranan penting di masa pandemi. Pandemi menambah beban di masyarakat, dimana peranan yang selayaknya dimainkan oleh laki-laki sebagai kepala rumah tangga bergeser ke perempuan. Pada masa pandemic disebutkan dalam artikel yang ditulis oleh Fardaniah (2021) disebutkan perempuan membantu perekonomian keluarga yang carut marut karena sejumlah kasus kepala rumah tangga yang harus kehilangan pekerjaan karena pemutusan hubungan kerja. Upaya perempuan untuk ikut serta dalam perekonomian di masa pandemic antara lain dengan menjual produk makanan, yang ditemukan banyak lalu lalang di media sosial.

Dalam satu artikel yang dirilih dalam laman yang dimiliki Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia menunjukkan bahwa perempuan memiliki kompetensi untuk memainkan peran ganda di era yang kini dikenal dengan era ekonomi digital. Perempuan, di dalam laman tersebut disebutkan memiliki peran sebagai pencipta lapangan pekerjaan. Sebagai contohnya adalah Umay Saleh yang diliput dalam salah satu edisi artikel Kompas (2021). Umay Saleh meraup keuntungan selama pandemi, dengan berhasil menangkap momentum, dengan menjual produk-produk yang berkaitan dengan protokol Kesehatan.

## E. DAFTAR PUSTAKA

antaranews.com (2021). *Perempuan "penyelamat" ekonomi di tengah pandemi*. [online] Antara News. Diunduh di:

<https://www.antaranews.com/berita/2121954/perempuan-penyelamat-ekonomi-di-tengah-pandemi> [Diakses pada 1 Desember 2021].

Antonio, A. and Tuffley, D. (n.d.). *Digital literacy in the developing world: a gender gap*. [online] The Conversation. Diunduh di: <https://theconversation.com/> [Diakses pada 1 Desember 2021].

El-Hajj Barbar, M. (2018). *Women's Digital Inclusion: Global and Regional Strategic Efforts For Women Empowerment Conference on ICT for Women empowerment in the Arab Region, 26-27 Nov 2018 Programme Management Officer Technology for Development Division*. [online] [Diakses pada 1 Desember 2021].

Ertl, B., & Helling, K. (2011). Promoting gender equality in digital literacy. *Journal of Educational Computing Research*, 45(4), 477–503. <https://doi.org/10.2190/EC.45.4.f>

Kompas. (2021). *Kisah Sukses Perempuan Tambah Cuan dengan Bisnis Online Kala Pandemi*. [daring] KOMPAS.com. Diunduh dari: <https://www.kompas.com/parapuan/read/532542244/kisah-sukses-perempuan-tambah-cuan-dengan-bisnis-online-kala-pandemi> [Diakses pada tanggal 10 Januari 2022].

Telenor Group. (2021). *6 ways we can choose to challenge the digital gender gap*. [online] Diunduh pada: <https://www.telenor.com/6-ways-we-can-choose-to-challenge-the-digital-gender-gap/> [Diakses pada 11 Desember 2021].

Kemkhadze, Sophie. *Where are the women in the digital age?* [online] The Jakarta Post. Diunduh di: <https://www.thejakartapost.com/academia/2021/04/21/where-are-the-women-in-the-digital-age.html> [Diakses pada 11 Desember 2021].

Merriem-Webster.(2022). [www.merriam-webster.com](http://www.merriam-webster.com). (n.d.). *Definition of LITERATION*. [daring] <https://www.merriam-webster.com/dictionary/literation> [Diakses pada tanggal 10 Januari 2022].

Stolton, S. (2020). *Gabriel: Women "continue to face obstacles" in tech sector*. [online] [www.euractiv.com](http://www.euractiv.com). Diunduh di: <https://www.euractiv.com/section/digital/news/gabriel-women-continue-to-face-obstacles-in-tech-sector/> [Diakses pada 11 Desember 2021].

UNESCO.(2021). [online] Diunduh dari <https://en.unesco.org/sites/default/files/ild-2021-fact-sheet.pdf>.

Urbach, W.S.U.-C. (2020). *What is digital literacy?* [daring] [www.westernsydney.edu.au](http://www.westernsydney.edu.au). Diunduh dari [https://www.westernsydney.edu.au/studysmart/home/study\\_skills\\_guides/digital\\_literacy/what\\_is\\_digital\\_literacy](https://www.westernsydney.edu.au/studysmart/home/study_skills_guides/digital_literacy/what_is_digital_literacy).

## F. GLOSARIUM

### Digital

dari, berkaitan dengan, atau menggunakan perangkat elektronik. Perangkat ini dibuat atau bekerja dengan menggunakan metode atau prinsip elektronik.

### Literasi

Seseorang yang memiliki kemampuan, kepercayaan diri, dan kemauan untuk menggunakan bahasa dalam segala aspek kehidupan sehari-hari.

### Literasi Digital

Literasi digital berarti memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk hidup, belajar, dan bekerja di dunia di mana komunikasi dan akses informasi semakin dilakukan melalui teknologi digital, seperti internet, media sosial, dan perangkat seluler, seperti ponsel dan tablet.

## G. BIOGRAFI PENULIS

Anita Maharani, adalah salah satu staf pengajar di Universitas swasta yang berlokasi di Jakarta. Anita memiliki minat terhadap studi gender, meskipun belum banyak hasil buah pikirannya yang tertuang dalam publikasi mengangkat khusus tentang gender. Saat ini Anita juga ikut membantu dalam organisasi Indonesian Women Information Technology Awareness untuk menyuarakan ke sejumlah daerah dalam hal kesadaran digital yang ditargetkan terutama





kepada masyarakat perempuan. Anita juga dapat ditemui di [anita.maharani@binus.edu](mailto:anita.maharani@binus.edu) atau scholar id: <https://bit.ly/3GDqXc7>

## **H.** INDEKS

Dikomentari [mm4]: Indeks dan lampiran

# PEREMPUAN MIGRAN INDONESIA DALAM PUSARAN PERDAGANGAN MANUSIA

*Anggaunitakiranantika<sup>1</sup>, Maya Khairan<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Department of Women Studies, Ewha Womans University, South Korea*

<sup>2</sup>*Fakultas Psikologi, Universitas Syiah Kuala, Indonesia*

*Email Korespondensi: anggaunita@ewhain.net*

Dalam ketenagakerjaan global, perempuan migran Indonesia yang bekerja di beberapa negara Asia Pasifik lekat dengan pekerjaan rumah tangga, termasuk pada sektor perawatan anak dan lansia. Mengingat partisipasi perempuan dalam migrasi internasional semakin meningkat dan selama krisis Covid-19 perdagangan manusia (*human trafficking*) semakin menjerat perempuan migran Indonesia. Perdagangan manusia menjerat perempuan pekerja migran Indonesia dalam fase sebelum dan selama bekerja. Situasi perempuan pekerja migran Indonesia masih sangat rentan terhadap perdagangan manusia selama masa pandemi covid-19 yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dalam melakukan migrasi internasional dan keterampilan yang dimiliki oleh perempuan migran Indonesia.

## A. MEMAHAMI ISU PERDAGANGAN MANUSIA

Perdagangan manusia adalah kejahatan global yang melanggar hak asasi perempuan, laki-laki, dan anak-anak. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mendefinisikan perdagangan manusia sebagai perekrutan dan pergerakan orang melalui cara-cara yang tidak patut seperti pemaksaan atau penipuan dengan tujuan untuk eksploitasi. Hal ini terjadi ketika seseorang diperbudak dengan kekerasan, penipuan, atau paksaan untuk eksploitasi seksual komersial (prostitusi, pornografi, wisata seks, dan kawin paksa) atau eksploitasi tenaga kerja seperti pekerja rumah tangga, pelayan toko, buruh tani migran, pengemis, dan angkatan bersenjata (Ford, Lyons & van Schendel, 2012).

Mengidentifikasi korban perdagangan manusia bukan hal mudah karena beberapa hal yang melatarbelakangi seperti eksploitasi dilakukan di sektor ilegal, kapasitas organisasi kejahatan untuk menutupi aksi ini, kurangnya kemauan pihak korban melaporkan pengalaman mereka atau ketidakmampuannya untuk melakukan hal ini, dan terbatasnya kapasitas penegak hukum untuk mengidentifikasi tindakan perdagangan manusia. Ketika pandemi Covid-19 terjadi, upaya ini menjadi lebih menantang, pasalnya fokus perhatian pemerintahan di setiap negara teralihkan dengan merebaknya pandemi (UNODC, 2021). Sehingga, permasalahan perdagangan manusia yang membutuhkan penanganan yang sama seriusnya dengan penanganan pandemi Covid-19 belum tertangani dengan baik. Masalah ekonomi yang muncul saat pandemi, membuka kesempatan untuk menawarkan pinjaman kepada yang membutuhkan. Anak dan remaja perempuan di Indonesia menjadi semakin rentan dieksploitasi karena pembelajaran daring, yang masih sulit diikuti dan menjadi beban baru bagi masyarakat untuk beradaptasi dengan teknologi, bahkan di beberapa wilayah Indonesia ditemukan anak-anak yang terpaksa mencari nafkah. Hal ini menjadi peluang bagi para pelaku perdagangan manusia untuk mengeksploitasi kelompok rentan ini dan lebih mudah melakukan aksinya secara daring (*online*) selama masa pandemi Covid-19.

### **1. Perdagangan Manusia di Indonesia**

Terjadinya perdagangan manusia di Indonesia yang menasar anak-anak dan remaja perempuan tidak lepas dari berbagai modus dan sasarannya adalah masyarakat yang memiliki pengetahuan minim, akses pendidikan yang rendah, miskin, dan sulit mendapatkan akses kerja industri sehingga cenderung mudah dibujuk (Rosenberg, 2003; Lee, 2007; Ford, 2015; Anggaunitakiranantika, 2019). Hal ini telah disebutkan oleh Yakusho pada tahun 2009 bahwa beberapa faktor yang menyebabkan kejadian tersebut menjadi berulang yaitu kemiskinan, kurangnya pengetahuan dan informasi tentang ancaman perdagangan manusia, terjadinya konflik dan perang, serta praktik penyelundupan dan eksploitasi manusia.

Berdasarkan penelitian di Pulau Jawa (Kiranantika, Natalia, & Kumala, 2018; Kusmanto, 2014) terungkap beberapa faktor penyebab perdagangan manusia, yaitu: 1) kemiskinan keluarga, 2) rendahnya pengetahuan tentang perdagangan, 3) fungsi keluarga yang tidak

mendukung pembentukan kesejahteraan anggota keluarga, serta 4) kondisi individu yang kurang wawasan dan keterampilan kerja. Kasus perdagangan manusia di Indonesia memiliki ciri tersendiri, yakni pada kondisi perempuan yang menjadi korban seringkali tidak merasa “dijerumuskan atau dijebak” pada keadaan yang dihadapinya atau menganggap hal ini tidak perlu diketahui banyak orang karena mereka takut menjadi aib bagi keluarga dan masyarakat. Stigma sosial yang melekat pada korban perdagangan manusia di Indonesia membuat kerja keras untuk memutus mata rantai kejahatan ini menjadi lebih panjang dan juga membutuhkan waktu yang lebih lama. Di Indonesia, isu perdagangan manusia ini diibaratkan seperti gunung es karena jumlah kasus yang terjadi kemungkinan besar lebih banyak daripada jumlah kasus yang tercatat atau dilaporkan.

Indonesia merupakan salah satu negara sumber (serta tujuan dan transit) utama perdagangan manusia—termasuk anak-anak—untuk tujuan eksploitasi seksual dan tenaga kerja. Beberapa pekerjaan yang berisiko menjadi kasus perdagangan manusia di Indonesia yaitu pekerja migran, asisten rumah tangga, pekerja tuna susila, kawin kontrak, pengantin pesanan, serta pekerja anak (Rosenberg, 2003; Ford, Lyons & van Schendel, 2012; Kusmanto, 2014). Lebih lanjut lagi, berdasarkan penelitian, WNI (Warga Negara Indonesia) perempuan yang diperdagangkan ke luar negeri, meliputi kawasan Asia dan Timur Tengah. Mereka ditempatkan sebagai pekerja di rumah tangga, pekerja pabrik, proyek konstruksi, dan lainnya. Perempuan dan anak perempuan Indonesia merupakan objek utama perdagangan seksual di Malaysia, Timur Tengah, Jepang dan Taiwan (Kiranantika, Natalia & Kumala 2018; Oktadewi, 2018). Demikian pula dari catatan tahunan Komnas Perempuan Republik Indonesia pada tahun 2020, menemukan peningkatan kasus perdagangan manusia dibandingkan tahun sebelumnya, dari 21 menjadi 25 kasus; dan terjadi penurunan kasus kekerasan terhadap perempuan pekerja migran, dari 398 menjadi 157 kasus pada tahun 2020. Sementara itu, data Kementerian Sosial Republik Indonesia menunjukkan bahwa sejak 2017 hingga pertengahan 2020, jumlah kasus perdagangan manusia mengalami peningkatan setiap tahunnya sebagaimana yang tersaji dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Data Korban Perdagangan Manusia di Indonesia tahun 2017-2020

Tahun	Korban Kekerasan	Korban Perdagangan Manusia	Pekerja Migran Korban Perdagangan Manusia
2017	64	317	995
2018	53	343	646
2019	78	370	259
2020	11	179	389
Jumlah	206	1209	2289

## 2. Pekerja Migran Indonesia

Berdasarkan data yang didapat dari *International Organization for Migration* (IOM) tahun 2018, 48% Pekerja Indonesia bermigrasi tanpa mengikuti prosedur hukum yang diwajibkan oleh Pemerintah Indonesia, tanpa dilengkapi dokumen resmi (ilegal) baik untuk dokumen pekerjaan maupun dokumen kependudukan. Hampir 40% migran dari Indonesia, yang sebagian besar adalah perempuan, tidak mengetahui tata cara mencari pekerjaan di luar negeri melalui regulasi yang sesuai. Pasca pemberlakuan moratorium pada pekerja rumah tangga di 19 negara Timur Tengah, jumlah perempuan pekerja migran Indonesia yang berangkat ke Singapura dan Malaysia meningkat hingga 70%. Proses migrasi yang tidak mengikuti prosedur ini akan meningkatkan kerentanan pekerja migran terhadap penyalahgunaan pasar tenaga kerja, menjadi korban perdagangan manusia, pelanggaran, dan pelecehan di setiap tahapan migrasi internasional (IOM, 2018). Merujuk pada kondisi ketenagakerjaan yang "menjanjikan", terlihat bahwa perempuan Indonesia lebih diterima di pasar tenaga kerja di negara tetangga dalam kawasan Asia-Pasifik. Berkaitan dengan kondisi tersebut, membuat perempuan Indonesia (baik tua maupun muda) semakin rentan dalam perdagangan manusia, utamanya dalam masa pandemi Covid-19 yang tidak sepenuhnya menghentikan pengiriman tenaga kerja ke luar negeri untuk memenuhi permintaan pasar tenaga informal di negara Asia-Pasifik.

## 3. Perdagangan Manusia dan Media Sosial

Sebelum media sosial disentuh oleh perempuan Indonesia, perdagangan manusia sudah menjebak mereka dengan menggunakan agen tenaga kerja atau sering disebut sebagai PJTKI (Pelayanan Jasa Tenaga Kerja Indonesia). Migrasi tenaga kerja sebagai pekerja informal di luar negeri adalah cara tercepat untuk mendapatkan tenaga kerja dan menghasilkan uang bagi perempuan Indonesia (Bandiyono, 2008).

Perkembangan teknologi saat ini sangatlah membantu arus percepatan informasi di seluruh penjuru dunia. Utamanya dalam masa pandemi covid-19, penggunaan media sosial menjadi hal umum untuk bertukar pesan bagi siapa saja dan dimana saja. Akan tetapi dalam praktiknya penggunaan media sosial dengan menjaga keamanan pribadi menjadi tantangan sendiri pada saat ini. Media sosial memunculkan aspek baru dalam psikologis penggunaannya, khususnya bagi remaja dan anak perempuan. Fathadhika dan Afriani (2018) merangkum beberapa alasan penggunaan media sosial yaitu kebutuhan psikologis dasar berupa otonomi (kebutuhan untuk mandiri dan bebas bertindak, tidak dikontrol orang lain), kompetensi (kebutuhan menguasai dan mengontrol tindakannya), dan keterhubungan (kebutuhan merasa terhubung dengan orang lain). Selain itu adanya kebutuhan untuk menunjukkan kepada orang lain siapa dan bagaimana dirinya, untuk dapat terhubung dengan teman lama, untuk bertemu teman baru, dan untuk mencari hubungan yang romantis. Munculnya respon positif dari orang lain ketika individu menggunakan media sosial menjadi efek positif yang mendorong individu melakukan kembali hal tersebut.

Terkait penggunaan media sosial dalam masa pandemi covid-19 yang dilakukan oleh masyarakat, ternyata muncul fenomena yang disebut depresi *Facebook* (*Facebook depression*), yang didefinisikan sebagai depresi yang berkembang ketika individu menghabiskan banyak waktu di situs media sosial, seperti Facebook, dan kemudian mulai menunjukkan gejala klasik depresi (Amedie, 2015). Depresi merupakan kategori gangguan suasana hati yang melibatkan perubahan suasana hati yang parah dalam jangka waktu yang lama. Efeknya menimbulkan maladaptif dan masalah serius dalam hubungan relasi dan kinerja (Hooley, dkk., 2018). Depresi menjadi salah satu konsekuensi yang tidak disengaja dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Depresi dalam bersosial media sebenarnya tidak hanya terbatas pada *Facebook*, tetapi juga mengacu pada dampak situs jejaring sosial lain yang menyebabkan masalah psikologis. Nama *Facebook* digunakan karena *Facebook* menjadi media

sosial terbesar dan paling banyak digunakan (Becker, Reem, & Hopwood, 2013; Amedie, 2015).

Berdasarkan data yang didapatkan oleh Statista, secara global, pada Juli 2021, Indonesia menempati urutan ketiga sebagai pengguna media sosial Facebook di dunia dan tertinggi kedua di Benua Asia, dengan jumlah pengguna sebanyak 140 juta pengguna. Setelah India sebagai negara dengan jumlah pengguna Facebook terbanyak, dengan total 340 juta pengguna dan Amerika Serikat dengan jumlah pengguna Facebook sebesar 200 juta pengguna (<https://databoks.katadata.co.id>). Hal ini menunjukkan peningkatan pada tahun sebelumnya pada awal tahun 2019, dimana jumlah pengguna media sosial Facebook tercatat sejumlah 120 juta di Indonesia, yang juga mengungkapkan bahwa sebagian besar dari pengguna media sosial Facebook adalah laki-laki dibandingkan perempuan (<https://teknologi.bisnis.com/>). Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa selama masa pandemi Covid-19, jumlah pengguna media sosial Facebook di Indonesia sangat signifikan dengan jumlah yang bertambah terus yang dibuktikan pula dengan meningkatnya ranking negara Indonesia secara global dalam negara pengguna Facebook di dunia. Terjadinya pandemi Covid-19 yang membatasi pergerakan manusia secara fisik justru meningkatkan interaksi individu di media sosial dengan berbagai motif bagi penduduk di Indonesia, tanpa memandang usia, jenis kelamin, suku, ras dan antargolongan.

Penggunaan media sosial yang berlebihan, termasuk melalui Facebook juga ditemukan di Indonesia, menghasilkan efek samping yang mengarah pada depresi sebagaimana yang ditimbulkan melalui pengalaman keintiman palsu dalam postingan individu. Hal ini terjadi karena media sosial, sebagaimana juga terjadi pada platform Facebook mempromosikan untuk mengunggah semua kesenangan, kegembiraan dan kesuksesan yang tampaknya dinikmati oleh perempuan dalam kehidupannya, tetapi hanya sedikit atau terbatas digunakan untuk menceritakan tentang pengalaman berjuang dalam kehidupan sehari-hari. Jadi untuk menyesuaikan diri, sebagai pemilik akun di profil Facebook, individu mencoba untuk menggambarkan sorotan yang sangat bahagia dan trendi karena itulah yang seperti dilakukan orang lain. Akibatnya, profil pemilik akun mencerminkan bagaimana ingin dianggap, daripada menunjukkan gambaran jujur tentang siapa dirinya yang sebenarnya. Perbedaan antara teman sejati dan kenalan menjadi kabur, dan hal ini dipengaruhi oleh kecemasan untuk menjadi layak oleh masyarakat

(terutama bagi perempuan). Pengguna *Facebook* menghabiskan lebih banyak waktu untuk menjaga hubungan dengan orang yang tidak terlalu mereka pedulikan (Latonero, 2011; Amedie, 2015).

Lebih jauh, Mendel dan Sharapov (2014) menyatakan bahwa penggunaan internet, termasuk pada media sosial untuk memfasilitasi perdagangan manusia telah diidentifikasi dan menimbulkan kekhawatiran. Peningkatan aksesibilitas dan kebebasan penggunaan teknologi serta jaringan digital, memungkinkan pelaku kejahatan dalam perdagangan manusia untuk beroperasi dengan efisiensi yang meningkat. Sementara itu, dalam ruang virtual seperti media sosial, mampu menciptakan dimensi anonimitas jaringan sosial, iklan baris daring, dan situs kencan, yang juga dapat digunakan untuk merekrut anak dan remaja perempuan Indonesia ke dalam perdagangan dan mengiklankan pekerjaan mereka. Jaringan anonim digunakan untuk mentransfer dan bertukar data yang terletak di wilayah tertentu (sebagaimana di Indonesia, seringkali terjadi di wilayah timur Indonesia) dengan yurisdiksi yang kurang ketat atau minimnya penegakan hukum kejahatan dunia maya.

Tidak dapat dihindari bahwa teknologi informasi dan komunikasi telah berubah menjadi bagian penting dari kehidupan sosial, terutama selama berlangsungnya pandemi Covid-19 yang penuh dengan ketidakpastian. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi melalui media sosial seperti *Facebook* untuk tindak kriminal merupakan efek samping dari perkembangan tersebut. Tindak kriminal ini dapat mengambil berbagai macam bentuk (Amedie, 2016; Campbell, 2016). Media sosial, termasuk *Facebook* juga menjadi ranah eksploitasi dalam perdagangan perempuan Indonesia selama pandemi Covid-19.

## **B. MENELUSURI PENGALAMAN PEREMPUAN SEBAGAI PENYINTAS PERDAGANGAN MANUSIA**

Untuk memahami isu perdagangan manusia yang dilakukan secara *online*, maka penelusuran tentang pengalaman penyintas ini perlu dilakukan secara langsung. Wawancara mendalam kepada enam anak dan remaja perempuan dilakukan pada bulan April hingga Juni 2021. Keenam orang perempuan lajang yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia inipernah mengalami perdagangan *online* atau daring yang dimulai dari Pulau Jawa, Indonesia sebagai titik awal ke beberapa tempat di Malaysia. Adapun data penyintas yang diwawancarai dapat dilihat pada tabel yang tersaji berikut ini:



Tabel 2. Data Informan Penyintas Perdagangan Manusia

Inisial	Usia (tahun)	Negara Tujuan	Pekerjaan	Aktif di Facebook	Pengalaman migrasi
Na	19	Penang, Malaysia	PRT dan penjaga toko	8 tahun	22 bulan
Tr	24	Kuala Lumpur, Malaysia	Pelayan	10 tahun	17 bulan
Ju	21	Langkawi, Malaysia	PRT dan pelayan	7 tahun	15 bulan
Wd	23	Malaka, Malaysia	Pengasuh dan kurir makanan	9 tahun	18 bulan
Ya	18	Bangsar, Malaysia	Pengasuh dan pelayan	5 tahun	14 bulan
Bb	17	Sarawak, Malaysia	PRT, pelayan, dan kasir	6 tahun	18 bulan

Sumber: Data Primer yang diolah, 2021

### 1. Kesaksian Penyintas

Menurut Wd, gadis Indonesia yang berusia 23 tahun, awalnya ia mengakses Facebook untuk mencari pekerjaan karena ingin memiliki pekerjaan tetap dan membutuhkan uang selama masa pandemi Covid-19. Tak disangka ada yang mengajukan pertemanan padanya dan menawarkan pekerjaan di Malaysia. Beberapa dokumen diminta untuk dikirimkan secara daring dan Wd mengaku tidak membaca detail dokumen yang diberikan kepadanya karena terlanjut tertarik pada tawaran pekerjaan yang dianggap menggiurkan dan dirasa sangat dibutuhkan untuk menyambung hidup selama masa pandemi covid-19. Wd tak menyangka dirinya masuk dalam pusaran perdagangan manusia sehingga ia merasa pengalaman ke Malaysia menjadi pengalaman traumatis baginya.

Berada di lingkaran yang sama dalam perdagangan manusia dari Indonesia ke Malaysia, Bb yang berusia 17 tahun mengungkapkan pengalamannya menjadi korban perdagangan manusia, ia juga menyampaikan bahwa ia sangat sedih telah melakukan kesalahan besar

di usianya yang masih sangat belia. Ia menyesali dirinya yang menggunakan Facebook dan berinteraksi dengan orang yang belum dikenal sebelumnya. Tawaran menjadi pekerja di Negara tetangga, Malaysia, menurut Bb dapat meningkatkan prestise dirinya dan keluarganya. Akan tetapi yang dialaminya justru membuat dirinya terbebani karena beban kerja besar, waktu kerja lebih, sedangkan upah yang didapatkannya sangatlah minim dan tidak sesuai dengan apa yang dijanjikan kepadanya di awal perkenalan. Bb tidak dapat mengklarifikasi hal ini kepada agen yang menawarkan pekerjaan padanya karena agen tersebut sudah tidak dapat dihubungi, baik melalui media sosial ataupun melalui telepon. Hal tersebut mendorong Bb kabur dari rumah majikan dan melapor ke kedutaan Indonesia di Malaysia untuk dapat dipulangkan ke Indonesia. Selanjutnya, Tr, gadis 24 tahun juga mengungkapkan bahwa dirinya tidak pernah mengecek dokumen-dokumen sebagai pekerja migran di Malaysia karena menaruh percaya kepada agennya yang ia kenal melalui Facebook. Ternyata semua dokumen yang diterbitkan atas nama dirinya adalah palsu dan ia menanggung malu. Ia menyebut dirinya sebagai korban penipuan dan korban perdagangan manusia.

Kesaksian tiga perempuan ini mengantarkan kita untuk memahami bagaimana perempuan menjadi berhutang, dikendalikan, ditundukkan, tetapi juga diberdayakan sepanjang jalan migrasi. Perempuan juga tidak didorong sebagai manusia, tetapi hanya dianggap sebagai komoditas (Anggaunitakiranantika, 2019; Killias, De Regt, Lindquist & Elmhirst, 2020). Media sosial, dalam hal ini Facebook sebagai teknologi yang menyediakan ruang virtual memainkan peran besar dalam perdagangannya yang memungkinkan beberapa makelar perdagangan manusia yang menjalankan modus operasinya secara daring (*traffickers*) dapat memilih target potensial di Indonesia tanpa bertatap muka. Sesuai dengan globalisasi yang terjadi saat ini, proses rekrutmen dalam perdagangan manusia dan eksploitasi anak semakin banyak ditemukan melalui internet (Herdiana, Woei Suen, & Artaria, 2019).

## **2. Terjebak dalam Koneksi Virtual: Kasus Perdagangan Anak Perempuan Indonesia**

Mempelajari hal baru, termasuk teknologi, merupakan bagian dari kehidupan manusia dalam rangka membawa perubahan pada diri sendiri. Generasi saat ini adalah individu-individu yang mendambakan teknologi dan gawai baru untuk membuat hidup mereka menjadi lebih sederhana

dan menarik. Teknologi terus mengalami perkembangan atas dasar kebutuhan masyarakat dan internet menjadi salah satu aspek yang begitu berkembang karena melaluinya banyak orang dapat terhubung (Deeksitha, 2015). Media sosial Facebook kemudian menjadi pilihan banyak orang di Indonesia untuk kebutuhan akan hiburan, rekreasi dan komunikasi, serta mudah dijangkau setiap orang, mulai dari usia remaja hingga lansia.

Berdasarkan pengamatan, alasan utama remaja perempuan di Indonesia menggunakan Facebook sebagai media sosial sehari-hari adalah untuk mencari teman baru dan mempertahankan pertemanan yang sudah ada, mendapatkan jaringan baru untuk menambah pengalaman, mencari pekerjaan yang menjanjikan, dan untuk eksistensi diri dengan memposting di media sosial. Hal ini sangat terkait dengan temuan sebelumnya bahwa di Indonesia, anak-anak dan remaja memiliki tiga motivasi utama dalam mengakses internet, yaitu: 1) untuk mencari informasi, 2) untuk berhubungan dengan teman (lama dan baru), dan 3) untuk menghibur. Di satu sisi, pencarian informasi seringkali didorong oleh tugas sekolah, sementara di sisi lain, penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi (Campbell, 2016; Herdiana, Woei Suen & Artaria, 2019).

Di Indonesia, penggunaan media sosial Facebook saat ini digunakan sebagai 'agen baru' dalam perdagangan manusia yang tidak disadari banyak orang dalam masyarakat karena dianggap sebagai sebuah kebudayaan baru dan hal yang wajar sebagai sebuah kebutuhan interaksi sosial. Pada dasarnya, terkoneksi secara virtual juga memiliki dampak, baik sisi positif maupun sisi negatifnya. Terkait perdagangan manusia di Indonesia yang terjadi selama masa pandemi Covid-19, Facebook menjadi media sosial yang digunakan oleh pelaku kejahatan untuk menjerat perempuan muda potensial ke Malaysia dan direkrut sebagai tenaga kerja paksa. Proses daring memungkinkan mereka direkrut, dilatih, diangkut, dipekerjakan, dan dideportasi atau kembali ke Indonesia.

Sebagai masyarakat Indonesia yang hidup dalam era keterbukaan informasi, kita semua harus mulai menyadari bahwa perdagangan manusia sekarang menggunakan media daring dalam merekrut korban. Korban dapat direkrut melalui penggunaan mesin pencari untuk mempublikasikan penawaran yang menggiurkan, ruang obrolan, dan spam. Privasi berisiko karena prevalensi *spyware*, disebarkan melalui email atau perangkat lunak, yang melacak dan melaporkan perilaku

pengguna. Kamera dan perekam digital memungkinkan pembuatan gambar yang tidak perlu diproses secara profesional, sehingga menghilangkan risiko deteksi (Shah, 2015).

Dalam kasus perdagangan manusia, para korban biasanya, anak dan remaja perempuan yang tidak selalu direkrut di kampung halaman mereka di Indonesia. Perekrut dari agen tenaga kerja membujuk korban untuk menandatangani kontrak kerja yang tidak lengkap atau tidak dapat dipahami. Dokumen-dokumen yang diperlukan (visa, izin kerja, passport) kemudian diperoleh oleh agen tenaga kerja, yang biasanya membebankan biaya atau memberikan pinjaman kepada korban untuk menutupi biaya migrasi internasional, yang dilakukan dari Indonesia ke Malaysia.

Berdasarkan kasus yang menjerat anak dan remaja Indonesia di Malaysia, ada beberapa cara yang digunakan untuk menjebak gadis-gadis untuk perdagangan manusia. Makelar atau agen tenaga kerja daring yang beroperasi di Indonesia menggunakan kontrak kerja, perjanjian penyelesaian di Malaysia dan perjanjian lain yang sudah mereka buat dan hanya perlu tanda tangan saja. Lebih lanjut, berdasarkan observasi, informan mengatakan bahwa mereka sudah menyiapkan paspor dan tiket pesawat dari kota tertentu ke Malaysia. Ketika berbagai informasi dilayani dan dilakukan melalui *Facebook*, gadis-gadis muda di Indonesia cenderung mencari dan menggali informasi tentang bekerja di luar negeri hanya secara daring, hal ini disebabkan juga keterbatasan untuk memperoleh informasi selama pandemi dan melakukan kroscek informasi. Mereka dipersepsikan banyak informasi terkait proses rekrutmen dalam perdagangan manusia sebagai pekerja migran perempuan di Malaysia hanya dari calo daring, karena janji manis dan testimoni palsu tanpa verifikasi semua bukti di agen tenaga kerja Indonesia secara luring atau calo lain di Indonesia.

Dalam memahami fenomena tersebut, perlu juga dipahami pentingnya konsep digital gender. Konsep ini didefinisikan sebagai asal mula yang saling bergantung dari praktik sosial baru dan peran gender seputar penggunaan teknologi digital baru sebagai perangkat, media dan sarana berkomunikasi. Digital gender mengonseptualisasi ulang bahwa Internet sebagai ruang virtual bukan sebagai arena pasif tetapi juga berperan sebagai pelaku yang terlibat dalam interaksi sosial yang secara spesifiknya menggunakan ras, gender, dan kelas sebagai dasar melakukan interaksi yang penuh nilai (Arvidsson & Foka, 2015). Konsep tersebut dapat menjadi alat analisis dalam memfokuskan fenomena yang

berkaitan dengan tatanan gender dalam struktur masyarakat yang masih jarang dilakukan sebagai dasar analisis fenomena sosial, terutama yang berkaitan dengan dunia kerja yang berkaitan dengan perdagangan manusia.

Lebih lanjut lagi, Nishant Shah (2015) berpendapat bahwa digital gender dapat membuat kita menantang wacana interaksi antara komputer-manusia yang memikirkan tubuh dan teknologi baik melalui hubungan aporetik atau melalui akses dan penggunaan. Secara khusus, Shah menyarankan agar kita memahami digital gender sebagai momen konfigurasi dan diskursi gender daripada kategori terbatas yang diselesaikan dengan menggunakannya sebagai irisan untuk "menggabungkan protokol teknologi dengan metafora seksualitas-tubuh, dan melihatnya sebagai tak terpisahkan, tak terpisahkan, dan tidak dapat dicabut" (Lee, 2021).

Dewasa ini, sebagai pengguna aktif dalam menjangkau Facebook sebagai media sosial, maka, digital gender memungkinkan kita untuk memikirkan kembali dan menghubungkan kembali hubungan antara konsep seksualitas, tubuh manusia dan teknologi, baik untuk pengguna maupun untuk pemilik akun media sosial. Konsep ini menjadi penanda bahwa dengan terjadinya perdagangan manusia menggunakan media *Facebook*, pemahaman mengenai konsep seksualitas dan tubuh perempuan masih dipahami secara parsial oleh pelaku kejahatan dalam menjalankan aksinya untuk menjerat perempuan Indonesia dalam pusara perdagangan manusia. Tubuh perempuan dalam digital gender direpresentasikan sebagai komoditas yang ditunjukkan melalui media Facebook dengan mengacu pada ras dan kelas yang ada di Indonesia untuk sebagai objek dalam kejahatan perdagangan manusia. Perempuan Indonesia, dalam hal ini masih dianggap memiliki ketertarikan secara subjektif untuk terus dijadikan sarana eksploitasi di masa depan. Sebagai perempuan Indonesia, menjadi korban perdagangan adalah ketidakadilan, yang merupakan masalah sosial yang penting untuk diprioritaskan. Terjadinya perdagangan di Indonesia adalah akibat kurangnya informasi tentang akses bantuan hukum, malu pulang tanpa hasil apapun, terilit hutang, ketidakharmonisan dengan keluarga, kerentanan untuk dilalui kembali, kehilangan dokumen/identitas pribadi untuk mengalami sakit atau cacat tetap (Ford, Lyons & van Schendel, 2012; Kusmanto, 2014).

Di sisi lain, Poin-poin penting dari banyak pakar gender dan migrasi berguna untuk memahami bagaimana proses perdagangan bekerja untuk

mengeksploitasi para migran potensial, terutama di koridor negara Asia Tenggara yang masih terus membutuhkan kerja keras dan eksplorasi lebih lanjut dan holistik.

### **C. PERDAGANGAN MANUSIA DAN KESEHATAN MENTAL**

Isu kesehatan mental banyak dilaporkan terjadi pada korban dan penyintas perdagangan manusia. Depresi, kecemasan, gangguan stres pascatrauma, tindakan melukai diri sendiri dan percobaan bunuh diri kerap terjadi pada penyintas (Altun, dkk. 2017; Levine, 2017). Kesehatan mental yang buruk dapat dikatakan sebagai efek dari perdagangan manusia, namun di sisi lain kesehatan mental buruk ini juga meningkatkan risiko individu menjadi korban perdagangan. Misalnya individu yang sedang tidak sehat mental maka kemampuan berpikir logis, pemecahan masalah, atau pengambilan keputusannya menjadi kurang optimal. Hal ini menjadi peluang bagi mereka untuk masuk dalam pusaran perdagangan manusia. Memahami bahaya fisik dan psikologis korban perdagangan manusia akan membantu dalam memberikan perawatan dan dukungan. Jika trauma dibiarkan tidak tertangani maka dapat merusak pemulihan korban dan berpotensi berkontribusi pada kerentanan viktimisasi (Kaylor, 2015).

#### **1. Penyebab Isu Kesehatan Mental dalam Perdagangan Manusia**

Levine (2017) menyebut tiga faktor yang menjadi penyebab masalah terkait kesehatan mental akibat tindakan perdagangan manusia, yaitu faktor biologis, genetik, dan psikososial. Pada faktor biologis, paparan stresspsikologis terkait eksploitasi menyebabkan sistem saraf di otak memberikan respon yang menyebabkan perubahan neurokimia di otak. Kondisi lingkungan juga memberi pengaruh terhadap pembentukan saraf dan anatomi otak. Ditinjau dari faktor genetik, banyak korban perdagangan, layaknya korban kekerasan, berasal dari keluarga dengan prevalensi depresi, skizofrenia, alkoholisme, dan penyalahgunaan obat yang tinggi. Setiap gangguan ini dapat dikaitkan dengan faktor genetik sehingga penyintas perdagangan seks mungkin secara genetik memiliki kecenderungan untuk mengembangkan masalah kesehatan mental. Selain itu, faktor genetik juga memengaruhi cara individu merespon stres dan risiko mengembangkan gangguan stres pascatrauma. Berdasarkan faktor psikososial disebutkan bahwa para korban perdagangan terbenam dalam lingkungan sosial yang erat kaitannya

dengan kondisi kesehatan mental, seperti pengangguran, kemiskinan, migrasi, ketidaksetaraan gender, KDRT, korupsi, dsb.

## **2. Dampak Fisik dan Psikologis Perdagangan Manusia**

Perdagangan manusia menjadi isu kompleks karena korban mengalami dampak baik fisik maupun psikologis (Kaylor, 2015). Kekerasan fisik (seperti pemukulan, dibiarkan kelaparan, hingga pemerkosaan) digunakan untuk mengontrol korban. Efek kekerasan ini mengakibatkan patah tulang, luka bakar, gegar otak, dan trauma pada otak. Selain itu untuk kasus tindak seksual akan menyebabkan masalah kesehatan ginekologi seperti penyakit menular seksual, nyeri haid, keguguran, aborsi, dan masalah kesehatan lainnya. Sedangkan dampak psikologis dapat menjadi lebih parah dibandingkan dengan dampak fisik. Penyintas perdagangan manusia biasanya menunjukkan berbagai gejala gangguan mental seperti gangguan stress pascatrauma, depresi, kecemasan, gangguan panik, ide bunuh diri, dan penyalahgunaan obat.

Jenis-jenis penganiayaan fisik dan psikologis yang dialami oleh korban perdagangan manusia seringkali menimbulkan konsekuensi kesehatan mental atau emosional yang serius, termasuk perasaan bersalah yang parah, gangguan stres pascatrauma, depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat (alkohol atau narkotika), dan gangguan makan. Korban perdagangan manusia seringkali membutuhkan perawatan psikologis sebagai bagian dari perawatan medis yang komprehensif.

## **3. Memberikan Penanganan kepada Penyintas Perdagangan Manusia**

Sejauh ini belum ada penelitian yang mencatat efektivitas intervensi untuk mendukung pemulihan penyintas perdagangan manusia, namun beberapa intervensi dilaporkan efektif untuk menangani trauma, seperti *narrative exposure therapy* (NET), *trauma-focused cognitive-behavioural therapy* (TF-CBT), dan *eye movement desensitisation and re-processing* (EMDR) khususnya bagi penyintas yang sudah siap untuk membicarakan traumanya (Altun, dkk. 2017). Pemulihan trauma sangat penting agar korban mampu memperbaiki dan mendapatkan kembali hidupnya. Membangun hubungan jangka panjang dan saling percaya adalah inti dari proses terapeutik ini, yang membutuhkan waktu dan model keterlibatan dan perawatan yang fleksibel.

Professional yang berfokus pada kesehatan mental harus menawarkan penjangkauan yang peka secara budaya untuk korban. Ini termasuk memberi tahu mereka tentang "rumah aman" dan meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental. Selain itu, mereka harus dilatih untuk menangani gejala trauma dan mental korban penyakit dalam konteks budaya, bahasa, dan agama. Kebutuhan kesehatan mental para penyintas perdagangan seks termasuk di antara korban kejahatan yang paling kompleks. Mereka sering mendapat manfaat dari pendekatan multidisiplin untuk mengatasi trauma parah, kebutuhan medis, imigrasi dan masalah hukum, masalah keuangan, masalah keamanan, tempat tinggal, dan kebutuhan dasar lainnya, dan reintegrasi dengan keluarga asal atau akulturasi dengan negara tuan rumah (Kaylor, 2015).

#### **D. PENUTUP**

Media sosial dan komunikasi akan terus berkembang di Indonesia. Sangat penting bagi masyarakat Indonesia untuk menyadari akan risiko media sosial sehingga dapat menjaga privasi di media sosial, yang dikenal sebagai jebakan perdagangan manusia untuk anak perempuan dan perempuan muda di Indonesia. Menciptakan ruang virtual yang sehat juga sangat penting untuk menjaga stabilitas kesehatan mental anak dan remaja perempuan Indonesia di masa pandemi Covid-19. Terutama dalam menggunakan media sosial *Facebook*, tentunya tidak bebas nilai yang juga sarat akan jebakan perdagangan manusia yang dilakukan secara daring di Indonesia. Jebakan *Facebook* untuk perdagangan manusia datang dengan permintaan pertemanan kepada anak muda perempuan di Indonesia, kemudian menanggapi unggahan korban yang ditargetkan dengan memberi suka, komentar dan melakukan berbagai unggahan di *Facebook*.

Proses perdagangan yang sangat cepat diantara para calon korban di Indonesia ke Malaysia dengan memberikan informasi rinci untuk bekerja di luar negeri, menempatkan perempuan muda pada pekerjaan pilihan, memberikan pelayanan dalam proses administrasi, tiket pesawat hingga pemukiman di Malaysia. Kasus-kasus *trafficking* di Indonesia terjadi karena kurangnya kekuatan dalam berkomunikasi untuk pemenuhan kebutuhan dan keinginan yang tinggi untuk menjadi masyarakat global. Dunia maya juga memberikan diskriminasi, eksploitasi dan kekerasan bagi perempuan Indonesia. Solusi terbaik adalah terus meningkatkan pendidikan bagi anak perempuan Indonesia dan



pengecahan terjadinya *re-traffic* dan lingkaran *trafficking* yang wajib segera diputus. Penyediaan perlindungan sosial dan hukum serta penyediaan informasi dan pengetahuan yang berkaitan dengan kasus perdagangan manusia di Indonesia juga wajib menjadi perhatian dan terus diinformasikan kepada generasi muda, agar kesadaran untuk menjaga ruang private dan ruang publik dalam dimensi virtual di media sosial dapat dilakukan.

Secara holistik, Pemerintah Indonesia memiliki peran penting untuk memperbaiki persepsi mengenai konsep gender dalam struktur sosial masyarakat dan peka akan digital gender. Implementasi dengan sektor pekerjaan yang ada di Indonesia untuk membangun kepercayaan dan rasa hormat dari warga negaranya sangat penting untuk dilakukan dengan menciptakan kebijakan yang tidak bias dan diskriminatif bagi pekerja dalam sektor apapun, dimanapun berada. Perdagangan manusia merupakan kegagalan masyarakat dan negara kita untuk melindungi kelompok rentan. Untuk itu penting bagi kita menyadari dan melakukan tindakan sebagai bagian masyarakat untuk peduli dan mau menjaga orang-orang terdekat kita. Edukasi tentang kesempatan karier di luar negeri, lembaga terkait yang bertanggung jawab, penggunaan media sosial yang bijak, kesehatan mental menjadi kebutuhan masyarakat agar dapat mencegah terjadinya eksploitasi anak dan perempuan Indonesia dalam pusaran perdagangan manusia.

## E. GLOSARIUM

### F

Facebook adalah sebuah website yang berfokus pada sosial media yang didirikan oleh Mark Zuckerberg seorang mahasiswa Harvard. Website ini telah diluncurkan sejak 4 Februari 2004. Tercatat, ada lebih dari 2,85 miliar pengguna aktif dalam media sosial ini seluruh dunia. Pada Oktober 2021, Facebook Inc. mengubah namanya menjadi Meta Platforms Inc.

### K

**Kesehatan Mental** adalah keadaan sejahtera ketika individu menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan hidup secara

efektif, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya.

M

**Media Sosial** adalah sebuah media daring yang digunakan penggunaannya untuk dapat mudah berpartisipasi, berkomunikasi, berbagi, dan menciptakan berbagai konten tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu.

P

**Pekerja Migran** Indonesia adalah setiap warga negara Indonesia yang akan, sedang, atau telah melakukan pekerjaan dengan menerima upah di luar wilayah Republik Indonesia.

**Penyintas** perdagangan manusia adalah orang yang mampu bertahan hidup atau selamat dari kejahatan perdagangan manusia

**Perdagangan manusia** adalah kejahatan global yang melanggar hak asasi perempuan, laki-laki, dan anak-anak.

## F. DAFTAR PUSTAKA

Altun, S., Abas, M., Zimmerman, C., Howard, L.M., & Oram, S. (2017). Mental health and human trafficking: responding to survivors' needs. *BJPSYCH INTERNATIONAL*, Vol. 4 (1). 21-23.

Amedie, J. "The Impact of Social Media on Society" (2015). *Advanced Writing: Pop Culture Intersections*.  
2. [http://scholarcommons.scu.edu/engl\\_176/2](http://scholarcommons.scu.edu/engl_176/2)

Anggaunitakirnantika, M. (2019). Indonesia Migrant Worker: Modern Representation of Women as Javanese Villagers in East Java, Indonesia. In *International Conference on Rural Studies in Asia (ICoRSIA 2018)*. Atlantis Press. DOI: <https://dx.doi.org/10.2991/icorsia-18.2019.59>

- Arvidsson, V., & Foka, A. (2015). Digital gender: Perspective, phenomena, practice. *First Monday*, 20(4).  
<https://doi.org/10.5210/fm.v20i4.5930>
- Bandiyono, S. (2008). RELEVANSI KARYA PENELITIAN MIGRASI DALAM PEMBANGUNAN. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 3(1), 21-36. doi:<https://doi.org/10.14203/jki.v3i1.161>
- Becker, M.W., Reem, A& Hopwood, C.J. (2013). Media Multitasking Is Associatedwith Symptoms of Depression and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 16, (2). Pp 132-35.
- Campbell, F (2016),"An analysis of the emerging role of social media in human trafficking",*International Journal of Development Issues*, Vol. 15 (2) pp. 98 – 112. <http://dx.doi.org/10.1108/IJDI-12-2015-0076>
- Deeksitha, R (2015). "Impact of Social Networking Sites in Women Trafficking". *International Journal of Innovative Research & Development*, Vol 4 (6). Pp 320-32.
- Fathadhika, S. & Afriani. (2018). Sindrom "takut *ga update*" pada pecinta media sosial. Dalam Maya Khairani, Syarifah Faradina, Marty Mawarpury (Editor), *Kapita Selekta Psikologi Klinis di Aceh:dari Teori hingga Praktik* (hal. 156-171). Banda Aceh: CBK Publishing
- Ford, M., Lyons, L., & van Schendel, W. (2012). "Labour migration and human trafficking in Southeast Asia". *Critical perspectives. London: Routledge*.
- Ford, M (2015)"Trade Unions, Forced Labour and Human Trafficking'Anti-Trafficking Review, Special Issue, *Forced Labour and Human Trafficking*, (5).
- Herdiana, I., Woei Suen, M., & Artaria, M. D. (2019). "The Society's Perspective of Human Trafficking". *Collegium antropologicum*, 43(4), 241-250.

- Hooley, J.M., Butcher, J.N., Nock, M.K., & Mineka, S. (2018). Psikologi Abnormal. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Huguet, J. W. (2010). Linking international migration and development in Asia. In Economic and Social Commission for Asia and The Pacific (*Workshop on Strengthening National Capacities to Deal with International Migration*). ESCAP United Nations.
- IOM. (2018). *Gender and Labour Migration in Asia*. Geneva, Switzerland: IOM
- Kaylor, L. (2015). Psychological Impact of Human Trafficking and Sex Slavery Worldwide: Empowerment and Intervention. Retrieved Dec 8, 2021, from <https://www.apa.org/international/pi/2015/09/leah-kaylor.pdf>
- Killias, O., De Regt, M., Lindquist, J., & Elmhirst, R. (2020). *Follow the maid: Domestic worker migration in and from Indonesia*. *Bijdragen Tot De Taal-, Land- En Volkenkunde*, 176(4), 543-559. Retrieved May 24, 2021, from <https://www.jstor.org/stable/26944938>
- Kiranantika, A., Natalia, R., & Kumala, M. R. (2018). "Sosialisasi 3-Ends Pada Anak Dan Remaja Sebagai Upaya Pemenuhan Hak Di Kecamatan Pesanggaran, Kabupaten Banyuwangi". *Jurnal Praksis dan Dedikasi Sosial (JPDS)*, 1-9.
- Komnas Perempuan. (5 Maret 2021). Perempuan dalam Himpitan Pandemi: Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak, dan Keterbatasan Penanganan di Tengah Covid-19. CATAHU 2020 Komnas Perempuan: Lembar Fakta dan Poin Kunci. Retrieved from <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021>
- Kusmanto, T. Y. (2014). "TRAFFICKING: SISI BURAM MIGRASI INTERNASIONAL". *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 9(2), 219-240.

- Latonero, M. (2011). *Human trafficking online: The role of social networking sites and online classifieds*. Research Series: September 2011. Annenberg School for Communication and Journalism, Center on Communication Leadership & Policy. USC: USA
- Lee, M. (2007) *Human Trafficking*. London: Willan Publishing
- Lee, S. R. (2021). From Boyfriend to Boy's Love: South Korean Male ASMRtists' Performances of Digital Care. *Television & New Media*.
- Levine, J.A. (2017). Mental health issues in survivors of sex trafficking. *Cogent Medicine*, 4:1, 1278841, DOI: 10.1080/2331205X.2017.1278841
- McEtchin, A.K. (2017). *Indonesia: Educating Internet & Mobile Literacy in Social Media Platforms*. USA: San Diego State University
- Mendel, J., & Sharapov, K. (2014). *Human trafficking and online networks: Policy briefing*. Budapest: Centre for Policy Studies, Central European University.
- Oktadewi, N. (2018). "Peranan UNICEF Dalam Menangani Child Trafficking di Indonesia". *Journal: Islamic World and Politics*, 2(2). 345-366
- Rosenberg, R (Ed). (2003). *Perdagangan perempuan dan anak di Indonesia*. Jakarta: American Center for International Labor Solidarity (ACILS).
- Shah, N. (2015). When Machines Speak to Each Other: Unpacking the "Social" in "Social Media." *Social Media + Society*. <https://doi.org/10.1177/2056305115580338>
- UNDOC. (2021). Impact of the Covid-19 Pandemic on Trafficking in Persons. Retrieved from [https://www.unodc.org/documents/Advocacy-Section/HTMSS\\_Thematic\\_Brief\\_on\\_COVID-19.pdf](https://www.unodc.org/documents/Advocacy-Section/HTMSS_Thematic_Brief_on_COVID-19.pdf)

Yakushko, O. (2009). Human trafficking: A review for mental health profesional. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 31, 158-167.

"Situasi Anak di Indonesia" (2020) retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2020-07/Situasi-Anak-di-Indonesia-2020.pdf>. Diakses 28 Maret 2021, 19:55 WIB

"Lembar Fakta dan Poin Kunci Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2020" (2021) retrieved from <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021> diakses 28 Maret 2021, 20:07 WIB

"Negara Mana Saja yang Jadi Pasar Terbesar Facebook?" (2021) retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/08/negara-mana-saja-yang-jadi-pasar-terbesar-facebook#:~:text=Indonesia%20merupakan%20salah%20satu%20pasar,di%20peringkat%20ketiga%20di%20dunia> diakses 08 Januari 2022, 20:13 WIB

"Indonesia Pengguna Facebook Terbesar Kedua di Asia Setelah India" (2021) retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/13/indonesia-pengguna-facebook-terbesar-kedua-dia-asia-setelah-india>. Diakses 09 Januari 2022, 21:04 WIB

"Pengguna Facebook dan Instagram Di Indonesia Terbanyak Keempat Dunia" (2021) retrieved from : <https://teknologi.bisnis.com/read/20190625/84/937640/pengguna-facebook-dan-instagram-di-indonesia-terbanyak-keempat>

## G. BIOGRAFI PENULIS

Angga unitakiranantika, akrab dipanggil Angga adalah staf pengajar di Jurusan Sosiologi, Universitas Negeri Malang. Aktif dalam berbagai kegiatan, penelitian dan pengabdian masyarakat dalam bidang Sosiologi gender, perlindungan anak dan keluarga di Indonesia dan melakukan publikasi ilmiah dalam bentuk buku, *book chapter*, jurnal ilmiah nasional dan internasional. Saat ini, sedang menempuh pendidikan doctoral di Department of Women Studies, Ewha Woman's University, Seoul, South Korea. Fokus kajian yang dialami adalah Gender dan ketenagakerjaan di Asia Pasifik, termasuk Indonesia. Korespondensi dapat dilakukan melalui media sosial Instagram ([@anggaunita\\_me](#)) atau melalui surel [anggaunita@ewhain.net](mailto:anggaunita@ewhain.net).



Maya Khairani adalah psikolog klinis yang aktif memberikan layanan psikologi di Unit Pelayanan Konseling dan Psikologi Terpadu (UPKPT) Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Setelah menyelesaikan pendidikan sarjana di Universitas Sumatera Utara dan magister profesi di Universitas Gadjah Mada, ia memulai karier sebagai dosen psikologi di Universitas Syiah Kuala pada tahun 2010. Sejak itu, ia aktif menulis artikel ilmiah di beberapa jurnal nasional, kemudian semakin menekuni dunia menulis untuk artikel populer dan cerita anak. Selama pandemi, ia semakin aktif mengisi berbagai acara seminar daring dan siaran radio dengan tema psikologi, pengasuhan, dan kesehatan mental. Berinteraksi dengannya dapat dilakukan melalui media sosial Instagram ([@my\\_khaira](#)) atau melalui surel [khairani.maya@unsyah.ac.id](mailto:khairani.maya@unsyah.ac.id).



## H. INDEKS

Dikomentari [mm5]: Indeks dan lampiran

# “MY FAMILY, MY TEAM”

## PENGALAMAN PEREMPUAN MENGHAYATI PERAN, ANTARA KONFLIK DAN KESEIMBANGAN

Vera Nova<sup>1</sup>, Athiyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh

Email Korespondensi: vera.nova@ar-raniry.ac.id

### A. WARNA-WARNI PERAN PEREMPUAN SELAMA PANDEMI

Pandemi COVID-19 secara dramatis telah **memengaruhi** segala aspek kehidupan manusia di dunia, mulai dari di kehidupan pribadi individu di dalam rumah, sampai kehidupan profesionalnya dalam pekerjaan. Sejak merebaknya pandemi, banyak negara telah menerapkan praktik *Working from Home* (WFH) atau bekerja dari rumah untuk mengurangi kontak fisik antar individu. Namun, berubahnya pola bekerja dari rumah yang dipicu oleh pandemi ini telah mengakibatkan banyak efek samping negatif. Dampak penerapan **WFH** atau bekerja dari rumah ini juga menyebabkan kaum perempuan merasakan semakin kompleks dan rumit menjalankan perannya yang cukup beragam di masa pandemi ini.

#### 1. Perempuan Sebagai Istri dan Ibu

Pengalaman menjalani peran sebagai istri sekaligus ibu merupakan pengalaman yang menyenangkan bagi seorang perempuan. Perempuan dianugerahkan Tuhan dengan potensi sebagai penanggungjawab dalam rumah tangga bagi suami dan anak-anaknya, sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW yang artinya: “Perempuan adalah pemimpin atas rumah tangga suaminya dan anak suaminya, dan ia akan ditanya tentang mereka” (HR Bukhari dan Muslim). Hadis tersebut menerangkan betapa pentingnya peran seorang perempuan dalam rumah tangga, sebagai pemimpin di dalam rumah suaminya dan ia dituntut harus mampu mengatur rumah tangganya. Seorang perempuan juga sangat diharapkan tidak mengabaikan

Dikomentari [A6]: memengaruhi

Dikomentari [A7]: Telah diperbaiki sesuai masukan reviewer

Dikomentari [A8]: istilah yg digunakan secara umum adalah Working from Home (WFH).

Dikomentari [A9]: Telah diperbaiki sesuai masukan reviewer

Dikomentari [A10]: Telah diperbaiki sesuai masukan reviewer



tanggungjawabnya sebagai seorang istri maupun ibu di dalam rumah tangga dan diharapkan mampu mengurus suaminya dan anak-anaknya dengan baik (Junaedi & Riana, 2002; Saidah 2017; Samsidar, 2019). Selain itu, perempuan juga memiliki fitrah sebagai seorang ibu, dimana peran sebagai ibu adalah suatu peran yang sangat mulia. Karena hanya melalui seorang ibu, Tuhan menitipkan benih-benih manusia di dalam rahimnya yang suci untuk kemudian dilahirkan, disusui dan diasuh dengan penuh kasih sayang hingga tumbuh besar menjadi manusia yang berguna. Sebagaimana sebuah syair Arab yang masyhur "*Al-ummu madrosatul ula', iza a'dadtaha a'dadta sya'ban thayyibal a'raq*", artinya Ibu adalah sekolah atau madrasah pertama bagi anak-anaknya, bila ibu mempersiapkan dan mendidik anak-anaknya dengan baik maka ia telah mempersiapkan generasi terbaik untuk masa depan (Rohmah & Azis, 2018; Lubis & Harahap, 2021).

## 2. Perempuan Sebagai Anggota Masyarakat

Dalam ajaran agama Islam, tidak ada larangan bagi perempuan untuk berperan aktif dalam masyarakat sesuai dengan fitrah dan kodratnya selama masih dalam koridor norma yang ada. Sebagai bagian dari masyarakat, ada banyak tuntutan peran yang diharapkan dapat dilakukan oleh perempuan sebagai upaya menciptakan lingkungan masyarakat yang kondusif, sehat, aman, tentram, adil dan makmur. Sejalan dengan tuntutan sektor sosial budaya GBHN Tahun 1978, yang juga memberikan perhatian khusus bagi "Peranan Perempuan" dalam pembangunan, dimana peran perempuan juga sangat penting dalam mewujudkan masyarakat adil dan makmur yang merata spiritual dan materiil berdasarkan Pancasila didalam wadah Negara Kesatuan Republik Indonesia yang merdeka. Sehingga tidak terlalu berlebihan istilah yang sering digaungkan bahwa perempuan adalah tiang negara, karena apabila perempuan berperan baik dalam masyarakat, maka *negara* akan baik dan jika ia rusak, maka *negara pun* akan rusak (Lestari, 2011; Ahdiah, 2013; Rohmah & Azis, 2018; Lubis & Harahap, 2021). Peran perempuan dalam menciptakan lingkungan masyarakat yang kondusif adalah suatu keniscayaan, sehingga ketika seorang perempuan melihat bahwa masyarakatnya mengalami permasalahan atau gangguan stabilitas, termasuk dalam kondisi pandemi, maka ia harus segera bergerak, berkontribusi mencari jalan keluar dengan segala kemampuan yang dimilikinya. Bahkan dalam kondisi tertentu,

perempuan diharuskan terjun ke masyarakat dalam berbagai sektor pekerjaan untuk menyelesaikan masalah yang ada.

### 3. Perempuan Sebagai Pekerja

Badan Pusat Statistik (BPS) mempublikasikan persentase pekerja perempuan Indonesia menurut jenis pekerjaan di tahun 2020 berjumlah 50,70 juta penduduk dengan usia berkisar 15 tahun ke atas. Terjadi peningkatan 2,63% jumlah pekerja perempuan dibandingkan tahun sebelumnya yaitu sejumlah 49,40 juta orang. Pada tahun 2020, perempuan yang bekerja sebagai tenaga usaha penjualan berjumlah 27,55%. Persentase tersebut meningkat sebanyak 1,07 poin dibandingkan tahun 2019 yaitu sebesar 26,48%. Sebesar 26,65% pekerja perempuan menjalani peran sebagai tenaga usaha ternak, ikan, perburuan dan hutan, tenaga tani dan kebun. Tenaga kerja perempuan pada bidang tenaga produksi, operator alat angkutan dan pekerja kasar berjumlah 19,65%. Perempuan yang bekerja sebagai teknisi, tenaga profesional dan tenaga lainnya sebanyak 9,8%. Sebagai tambahan, data statistik juga menunjukkan jumlah perempuan yang bekerja sebagai tenaga usaha jasa sebesar 9,22%. Selanjutnya 6,37% perempuan bekerja sebagai pejabat pelaksana, tenaga tata usaha dan sejenisnya. Sedangkan 0,65% pekerja perempuan merupakan tenaga kepemimpinan dan ketatalaksanaan dan sisanya sebanyak 0,11% perempuan bekerja pada jenis pekerjaan lainnya (Dihni, 2021).

Gambar 1. Persentase Pekerja Perempuan Indonesia Menurut Jenis Pekerjaan



Sumber: Badan Pusat Statistik (BPS) (2021)

Menjalankan peran sebagai perempuan bekerja terutama dalam masa pandemi ini merupakan hal yang tidak mudah untuk dilakukan,

khususnya bagi perempuan yang merangkap perannya sebagai istri, ibu, anak, keluarga dan anggota masyarakat. Karena pada saat yang bersamaan, mereka harus mengurus rumah tangga, mempersiapkan kebutuhan seluruh keluarga, membersihkan dan merapikan rumah, belum lagi merangkap peran menjadi "guru dadakan" akibat sekolah daring, menolong tetangga dan menjadi *support system* bagi lingkungan masyarakat yg terpapar Covid-19, sekaligus dituntut untuk tetap profesional melakukan dan menyelesaikan urusan "kantor" yang dikerjakan dari rumah. Rasanya tidak berlebihan jika label "perempuan super" atau *superwomen* di alamatkan bagi kaum perempuan yang menjalankan perannya yang luar biasa banyaknya dibandingkan laki-laki (Erikson, 2005; Kamila, 2020; Dhinni, 2021). Bisa dibayangkan kerepotan dan kerempongan yang dihadapi dan dilakoni perempuan yang bekerja, menjalankan fungsi dan perannya sebagai istri serta ibu yang bertanggungjawab sekaligus sebagai anggota masyarakat yang baik di masa pandemi ini.

#### **J. "INGINNYA" VERSUS "KENYATAAN" YANG DIALAMI PEREMPUAN SELAMA PANDEMI**

Pandemi Covid-19 menghadirkan berbagai tantangan yang baru, unik dan menantang untuk seluruh masyarakat di dunia, tidak terkecuali kaum perempuan. Perempuan dengan berbagai tuntutan peran dan tanggung jawab yang dipikulnya memiliki keinginan dan harapan yang sangat besar untuk tetap menjaga kesehatan fisik dan mental keluarga serta lingkungan masyarakat dimasa pandemi ini. Apalagi mengingat tuntutan perannya sebagai penanggung jawab dalam urusan rumah tangga dan juga sebagai bagian dari masyarakat (Samsidar, 2019; Lubis & Harahap, 2021). Bekerja dari rumah selama masa pandemi ini, adalah hal yang sangat diharapkan oleh perempuan. Hal tersebut karena pada saat bekerja, perempuan bisa tetap dekat secara fisik dengan anak-anak dan keluarga, dapat dengan mudah menjaga dan memantau seluruh aktifitas anggota keluarga, terhindar dari perasaan was-was akan kondisi kesehatan anggota keluarga, serta kecil kemungkinan terjangkit virus Covid-19 karena semua anggota keluarga berkegiatan di rumah.

Namun pada saat yang bersamaan, bagi perempuan yang bekerja, menjalankan peran dan tuntutan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental keluarga serta lingkungan masyarakat sambil tetap profesional menjalankan perannya dalam bekerja bukanlah hal yang mudah.

Seringkali malah, para perempuan tangguh ini melupakan dan mengabaikan kesehatan fisik dan mentalnya sendiri karena lebih mengutamakan peran mulianya tersebut. Bahkan tidak sedikit perempuan yang mengalami dilema dan konflik di dalam dirinya, antara memprioritaskan urusan keluarga dan masyarakat atau pekerjaan. Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa banyak perempuan bekerja yang mengalami kehilangan orientasi ruang dan waktu, terisolasi dari rekan kerja, teman dan keluarga selama masa pandemi Covid-19 dan sulit membagi serta mengelola perannya dengan seimbang. Pada akhirnya tidak sedikit para perempuan tangguh ini mengalami dilema dan ketidakpastian antara menjalankan rutinitas hidup sehari-hari dalam rumah tangga dan atau menyelesaikan pekerjaan "kantor" yang menjadi tanggung jawabnya. Hal ini berdampak pada munculnya ketegangan tambahan, baik secara fisik, mental, maupun finansial pada diri perempuan. Sehingga sangatlah wajar jika dilema, ketidakpastian dan disorientasi ini mengarah pada gangguan fisik maupun psikis (Bharati, Radha & Murugan, 2020; Venkataraman & Venkataraman, 2020).

Beberapa penelitian di masa pandemi menemukan bahwa tidak sedikit perempuan yang menjalankan peran ganda ini cenderung seperti jam pendulum yang terombang ambing antara tuntutan pekerjaan dan pekerjaan rumah tangga yang tiada henti dan serba tidak pasti di masa pandemi ini. Belum lagi pada saat yang sama, seorang perempuan menghadapi perasaan dilema untuk terus memenuhi tugas 'alaminya' sebagai ibu dan istri di rumah, sekaligus mendapat "pembatasan" dan "tuntutan" dari suami dan lingkungan sekitarnya saat dia tetap memilih untuk bekerja sekaligus mengurus rumah tangga. Anggapan yang kurang baik juga kerap kali muncul untuk perempuan yang bekerja. Label "istri yang melalaikan tanggung jawab", "menelantarkan keluarga", "ibu yang kurang becus dalam mengasuh anak" dan label-label negatif lainnya yang dialamatkan kepada perempuan bekerja cukup menambah tekanan fisik dan psikis yang dirasakannya. Perdebatan panjang dan komentar sinis tentang keseimbangan antara keluarga dan pekerjaan serta pilihan peran ganda yang di jalani perempuan ini tidak pernah ada habisnya. Bahkan dari perspektif sebagian besar ibu rumah tangga konvensional yang sama-sama perempuan, ibu yang memilih untuk bekerja sebenarnya sedang "mencari-cari" masalah dengan melakukan sesuatu yang bukan menjadi kodratnya. Kebanyakan perempuan bekerja ini pun menghadapi tuntutan dan harapan sosial yang terus-menerus dan terkadang dirasakan cukup

berat untuk ditanggung dan dijalannya sendiri. Kebanyakan kaum perempuan mendapati diri mereka menyulap tanggung jawab di rumah dan di luar rumah, termasuk pekerjaan sehingga menambah beban kerja dan beban emosional yang berujung pada hilangnya rasa bahagia dan kualitas hidup yang semakin berkurang. Penelitian lainnya bahkan mendapatkan hasil bahwa bagi perempuan bekerja yang sudah menikah dan memiliki tanggung jawab sebagai istri dan ibu, sekaligus bekerja dari rumah di masa pandemi, dapat berdampak sangat parah dalam hal kecemasan dan stres bahkan bisa berujung pada depresi. Studi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan pekerja yang sudah menikah merasa tidak puas dengan pengaturan kehidupan rumah tangga sekaligus kehidupan kerja di tengah pandemi yang dapat mengganggu kesehatan fisik, psikologis, dan hubungan sosial mereka dengan keluarga serta lingkungan sekitarnya (Bharati, Radha & Murugan, 2020; Da Silva, Padilha, Rodrigues, Reis & Driusso, 2021; Nidhi, Nandi, Segan, Awasthi & Janardhanan, 2021).

## K. PEREMPUAN DAN PERANNYA: KELUARGA, PEKERJAAN ATAU KEDUANYA?

### 1. Keseimbangan antara Pekerjaan dan Keluarga

Tuntutan antara keluarga dan pekerjaan membuat seorang perempuan memiliki peran ganda, dimana dalam menjalankan peran-peran tersebut dibutuhkan tenaga, perhatian dan waktu agar bisa dijalankan secara seimbang tanpa menimbulkan konflik di dalamnya. Untuk mengupayakan hal tersebut, maka diperlukan upaya menyeimbangkan antara aktifitas dalam keluarga dan pekerjaan atau yang biasa dikenal dengan istilah *Work-Family Balance*.

#### a. Pengertian *Work-Family Balance*

Greenhaus, Collins dan Shaw (2003) mengatakan bahwa *work-family balance* adalah sejauh mana individu memiliki kesamaan dalam keterlibatan dan kepuasan pada perannya baik dalam keluarga maupun pekerjaan. Saat seorang perempuan bisa menjalankan tanggungjawabnya dalam keluarga sekaligus optimal dalam melaksanakan pekerjaannya maka ia akan merasa puas dalam menjalani perannya dalam kedua hal tersebut, sehingga dapat dikatakan bahwa mereka telah mencapai *work-family balance* atau keseimbangan antara menjalankan perannya dalam keluarga dan pekerjaan. Selain itu, *work-family balance* juga mengacu pada

Dikomentari [A11]: sumber terkini bagaimana?

sejauh mana seorang individu mampu secara bersamaan menyeimbangkan tuntutan temporal, emosional, dan perilaku baik pekerjaan yang dibayar dan tanggung jawab keluarga, dimana pengalaman yang positif terkait kerja dapat meningkatkan kualitas kehidupan keluarga dan sebaliknya (Hill, Hawkins, Ferris, dan Weitzman, 2001; Jain & Nair, 2013; Sirgy & Lee, 2018).

b. Faktor-Faktor yang memengaruhi *Work-Family Balance*

Kondisi *work-family balance* tentunya tidak bisa dicapai begitu saja dengan mudah oleh seorang perempuan yang memiliki beberapa peran dalam kehidupannya, diperlukan upaya dan strategi jitu untuk dapat menyeimbangkan peran yang dijalani tersebut. Poulouse dan Sudarsan (2014) dalam penelitian yang telah dilakukannya, menemukan empat faktor utama demi tercapainya *work-family balance*, yaitu:

1) Faktor Individu

Faktor individu adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi kepribadian, kesejahteraan, kecerdasan emosional dan hal-hal lain yang berasal dari dalam diri seseorang.

2) Faktor Organisasi

Faktor organisasi merupakan faktor di luar kapasitas individu, yang berasal dari organisasi atau tempat individu bekerja yang dapat memengaruhi *work-family balance* individu tersebut. Faktor organisasi diantaranya, dukungan dari organisasi, dukungan dari atasan, dukungan dari rekan kerja, beban kerja, konflik peran, ambiguitas peran, kelebihan beban kerja, fleksibilitas dalam menjalankan pekerjaan, teknologi dan lain sebagainya.

3) Faktor Sosial

Faktor sosial merupakan faktor yang berasal dari lingkungan sosial individu, dimana mereka ada dan berinteraksi secara langsung maupun tidak langsung. Salah satunya adalah dukungan sosial, dukungan keluarga terutama dari pasangan dan anak, tuntutan dari pribadi dan keluarga, tanggung jawab dalam merawat anak, perselisihan keluarga, dan hal-hal lain yang berhubungan dengan lingkungan sosial individu.

4) Faktor-Faktor Lainnya

**Dikomentari [A12]:** Sudah di tambahkan referensi terkini, Sesuai arahan Reviewer.

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan diatas, terdapat beberapa faktor lain yang tidak termasuk dalam golongan faktor individu, faktor sosial maupun faktor organisasi. Diantaranya yaitu faktor usia, gender, status pernikahan, status orangtua, pengalaman, level karyawan, jenis pekerjaan, pendapatan, jenis keluarga dan sebagainya.

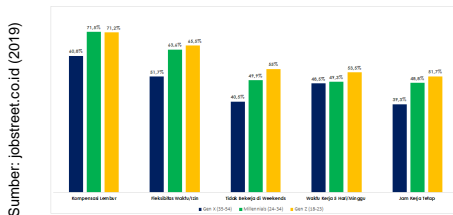
2. Pengalaman merasakan konflik dan seimbang

Fakta sering kali tidak sesuai dengan harapan. Hasil survei yang dilakukan oleh Jobstreet (2014) menemukan sebesar 85% dari total 17.623 koresponden yang dilibatkan dalam survei ini mengaku bahwa mereka tidak memiliki *work-life balance*, dimana mereka kesulitan dalam menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan pekerjaannya. Bahkan 62% karyawan mengaku kesulitan untuk tidur karena masih memikirkan pekerjaannya walaupun sudah berada di rumah. Padahal beberapa penelitian menemukan bahwa perusahaan yang mendorong karyawan untuk memiliki keseimbangan baik antara kehidupan pribadi dan pekerjaan akan dapat memperoleh pendapatan lebih besar 20% per tahunnya daripada perusahaan yang tidak mendorong *work-life balance*. Hasil survei lainnya yang dilakukan kepada 1.500 responden diperoleh hasil 70% dari responden menyatakan bahwa mereka tidak memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Lockwood, 2003).

Dikomentari [A13]: survei

Dikomentari [A14]: Telah diperbaiki sesuai masukan reviewer

Gambar 2. Perbandingan Faktor *Work-Life Balance* antar Generasi



Slaughter (2012) juga menekankan bahwa mengelola *work-life balance* sangat penting terutama bagi perempuan. Hal tersebut dikarenakan, pandangan terhadap perempuan yang secara tradisional dianggap "memiliki kodrat" sebagai ibu rumah tangga dan pada saat bersamaan

peran ganda dimana perempuan menjadi salah satu pencari nafkah dalam keluarga, perlu disikapi secara lebih bijaksana.

Perasaan konflik peran ganda yg dirasakan perempuan perlu dikelola dan diatasi agar tidak menjadi lebih parah lagi. Oleh karena itu, selama pandemi ini, penting untuk mempertimbangkan bagaimana perubahan rutinitas kegiatan dalam rumah tangga dan struktur kerja memengaruhi *work-life balance* para perempuan. Slaughter juga mengatakan bahwa sebenarnya perempuan dapat mencapai keseimbangan antara keluarga dan karir yang jauh lebih baik dengan adanya bantuan dan dukungan dari lingkungan sekitarnya, terutama dukungan sosial yang berasal dari *support system* terdekat, yaitu keluarga. Individu dengan *work-family balance* yang tinggi akan memiliki tingkat stress yang rendah saat menjalankan perannya, merasakan kebahagiaan dan memiliki kualitas hidup yang tinggi, termasuk perempuan (Greenhaus dkk, 2003).

## **L. KONTRIBUSI KELUARGA UNTUK KEBAHAGIAAN PEREMPUAN DALAM KONTEKS PANDEMI**

### **1. Kontribusi Keluarga Selama masa Pandemi**

#### **a. Dukungan Sosial**

Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial didefinisikan sebagai jumlah kebaikan, persaudaraan dan perhatian dari anggota keluarga, teman dan orang lain.

#### **b. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial**

Ada beberapa dimensi dasar dukungan sosial menurut Cutrona dan Russel (1990) terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

##### **1) Dukungan Emosional**

Hal ini menggambarkan kemampuan individu untuk meminta bantuan kepada orang lain demi keamanan dan kenyamanannya selama masa stres, sehingga individu merasa bahwa ia diperhatikan oleh orang lain. Dukungan emosional yang dibutuhkan oleh seorang perempuan sebagai istri salah satunya berupa kesempatan yang diberikan suami kepada istri untuk mencurahkan segala keluh kesah, kesenangan dan kesedihan yang dirasakan istri tanpa di "*judge*" cengeng atau lemah. Suami yang terbuka dan positif mendengar keluhan istri serta menerima segala perasaan yang dirasakannya baik suka maupun duka



akan membuat istri dapat merasakan perasaan lega dan aman saat ia tahu bahwa suami mendengarnya dan ada untuknya.

2) Integrasi sosial atau dukungan kelompok

Hal ini merujuk pada perasaan seseorang sebagai bagian dari kelompok yang anggotanya memiliki ketertarikan dan kepedulian yang sama. Salah satu dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga pada seorang perempuan adalah menghabiskan waktu bersama dengan melakukan aktifitas yang disukai oleh semua anggota keluarga, misalnya memasak bersama, membersihkan rumah bersama, bersantai di pantai bersama, olahraga bersama, serta kegiatan sederhana lainnya yang dapat dilakukan bersama seluruh anggota keluarga sehingga menimbulkan perasaan keakraban dan kelekatan antara suami, istri dan anak-anak dalam keluarga.

3) Dukungan penghargaan

Hal ini bermakna penguatan terhadap kemampuan seseorang atau terhadap harga dirinya yang berasal dari orang lain. Bentuk dukungan yang dapat diberikan kepada perempuan dalam hal ini berupa pujian atas "hasil pekerjaan tak berbayar" yang telah dilakukannya, misalnya dipuji masakannya, di hargai lelah letihnya mengurus anggota keluarga, bahkan sekedar pelukan manja dari "si kecil" dan kecupan hangat di kening saat ia merasa lelah adalah "obat" paling manjur dari segala obat yang ada di dunia. Seorang suami juga dapat memberikan kata-kata positif dan pengakuan kepada istrinya mengenai kemampuan yang dimilikinya dan kekuatannya dalam menghadapi situasi stres yang menekannya.

4) Bantuan Nyata

Hal ini dapat mengacu kepada bantuan instrumental secara kongkrit, yaitu dimana ketika seorang perempuan berada dalam kondisi tertekan dan stres, maka diberikan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi situasi yang menekan tersebut. Misalnya ketika seorang istri kelelahan menyuci "manual" pakaian semua anggota keluarga, maka seorang suami dapat membantu menjemurkan pakaian yang telah selesai dicuci, atau ketika seorang ibu sedang mengerjakan "deadline tugas kantor" maka anak-anak dan suami membantu mengambil alih pekerjaan yang biasa dilakukannya, misalnya menyapu,

mencuci piring, memasak nasi dan sebagainya. Bantuan nyata yang sederhana ini sangat efektif mengurangi tekanan, beban dan stres yang dirasakan oleh perempuan dari tuntutan "kerja kantor" dan pekerjaan rumah tangga yang menumpuk.

5) Dukungan informasional

Hal ini mengacu pada adanya dukungan berupa pemberian nasihat atau bimbingan pada individu mengenai solusi yang mungkin diperoleh dari suatu masalah. Saat istri memiliki permasalahan yang kadang rumit dan sulit untuk diselesaikannya sendiri, maka suami dan anak-anak "ada" sebagai teman diskusi dan bertukar pikiran, sekaligus penasihat ulung dan andal. Terkadang, suami dan anak-anak hanya perlu menjadi "pendengar yang baik" tanpa harus memberi nasihat dan memberikan pendapatnya, sampai istri atau ibu berhasil menemukan sendiri solusi dari permasalahannya tersebut.

c. Menjalani "Peran Ganda" Bersama Keluarga Saat Pandemi

Saat seorang perempuan mengalami tekanan atau permasalahan, maka ia akan membutuhkan dukungan untuk menghadapi persoalan yang dialaminya. Salah satu dukungan penting yaitu dukungan sosial yang berasal dari keluarga. Maka tepatlah ketika seseorang mencoba untuk mencapai tujuan atau menghadapi krisis, para ahli sering kali meminta orang tersebut bersandar pada teman dan keluarga untuk mendapatkan dukungan. Penelitian terdahulu juga menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *work-family balance* dari perempuan yang bekerja, terutama dukungan emosional dan instrumental (Widiasari, 2019; Nikmah, 2018). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Novitasari (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dari lingkungan keluarga, teman dan masyarakat dengan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Ini menunjukkan bahwa penting bagi seorang perempuan bekerja untuk mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya untuk dapat meningkatkan performanya dalam menjalani kehidupannya secara lebih seimbang. Ketika seorang perempuan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya terutama dari keluarganya, maka ia dapat merasakan kualitas hidup yang tinggi dan merasakan *work-family balance* yang tinggi, hal tersebut akan membuat perempuan mampu berperilaku sesuai harapan, seperti dapat

menyediakan kebutuhan anak dan suami meski harus bekerja, mampu mengikuti acara yang diadakan di kantor, di lingkungan rumah atau keluarga (tanpa mengabaikan salah satunya), dapat dengan mudah mengatur kehidupan keluarga dan pekerjaan, dan dapat menjalani peran dalam keluarga dan pekerjaan tanpa merasakan beban berat di pundaknya (Novenia & Ratnaningsih, 2017).

## 2. Menghayati Peran Dengan Bahagia Bersama Keluarga Selama Masa Pandemi

Selama masa pandemi Covid-19, ada banyak sekali penelitian telah menggarisbawahi peran dukungan sosial dalam mengatasi stres yang timbul dari pandemi Covid-19, salah satunya adalah peran dukungan keluarga (yaitu, dukungan emosional dan instrumental dari anggota keluarga) dalam konteks pandemi. Beehr (1985) mengakui bahwa sumber dukungan sosial di luar pekerjaan yang paling menonjol adalah dukungan sosial dari anggota keluarga, sebagai sumber dukungan utama bagi individu yang bekerja. Hal senada juga disampaikan oleh Caplan (1976) bahwasanya anggota keluarga memiliki kesempatan yang unik untuk memberikan dukungan emosional dan dukungan instrumental di luar lingkungan kerja kepada individu yang bekerja, termasuk perempuan pekerja. Pada masa pandemi, perempuan bekerja telah menghabiskan lebih banyak waktu dengan anggota keluarga mereka di rumah, sehingga keluarga telah menjadi sumber dukungan sosial yang penting bagi mereka yang bekerja selama pandemi. Dari hasil penelitian yang dilakukan selama pandemi Covid-19, telah nyata bahwa dukungan sosial yang diberikan kepada perempuan bekerja, salah satunya bentuk dukungan emosional dan instrumental dari anggota keluarga, berfungsi sebagai sumber daya psikologis utama yang dapat menciptakan emosi positif, harga diri, kekuatan, dan ketahanan psikologis perempuan bekerja. Sumber daya psikologis ini bertindak sebagai katalis yang menghubungkan keseimbangan antara perannya di rumah dan pekerjaan. Singkatnya, sumber daya psikologis positif yang diperoleh melalui dukungan keluarga menyangga perempuan dari dampak kelelahan emosional selama bekerja, cenderung secara efektif mengatur emosi mereka, mengalami lebih sedikit kelelahan emosional, meringankan tuntutan fisik dan mental ketika bekerja dari rumah, bahkan dalam menghadapi stres akibat Covid-19 (Shimazu, et al, 2020; Green, Tappin & Bentley,

2020). Dukungan dari keluarga juga merupakan sumber dukungan terbesar dan paling stabil dibandingkan sumber dukungan lainnya. Hal tersebut dikarenakan dalam keluarga tidak sering mengalami perubahan keanggotaan sebagaimana rekan kerja, teman atau orang-orang di lingkungan sosial. Dukungan keluarga juga memberi individu sumber daya pribadi yang membantu mereka mengatasi krisis lingkungan yang tidak terduga, seperti perubahan alur dan konteks kerja saat pandemi Covid-19 yang berujung pada kelelahan emosional. Dukungan keluarga berdampak sangat besar untuk menurunkan kelelahan emosional dari waktu ke waktu dan memberi lebih banyak sumber daya psikologis pada perempuan untuk menjaga dari kelelahan emosional di masa depan (Vaziri, Casper, Wayne, Matthews, 2020; Restubog, Ocampo & Wang, 2020).

Meningkatkan kesadaran anggota keluarga bahwa dukungan emosional dan instrumental bermanfaat bagi perempuan bekerja menjadi langkah penting untuk mengupayakan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis bagi perempuan bekerja. Mengingat bahwa masalah pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga tidak dapat dipisahkan di antara ibu yang bekerja selama Covid-19. Selain itu, perlu di upayakan komunikasi terbuka dan hangat serta resolusi konflik antara anggota keluarga (UNICEF, 2020; Ades, 2021). Sangatlah penting untuk membangun hubungan yang mendukung di antara anggota keluarga dan perlu menumbuhkan lingkungan yang mendukung perempuan yang bekerja agar tetap optimal menjalankan perannya sebagai istri, ibu dan pekerja secara seimbang. Dengan adanya saling sinergi dan mendukung dalam keluarga, maka perasaan senang dan bahagia dapat dirasakan oleh perempuan dalam menjalankan dan menghayati peran gandanya tersebut. Hal ini juga akan berdampak pada kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis seluruh anggota keluarga (Shin, Hur, Park, 2021; Prime, Wade, & Browne, 2020).

#### D. GLOSARIUM (Liberation Sans 12, Bold)

##### B

**Beban kerja** adalah sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi dalam jangka waktu tertentu.

**Bantuan Instrumental** adalah bantuan nyata secara kongkrit, dimana seseorang diberikan bantuan jasa atau material oleh orang lain.

**Dikomentari [A15]:** berikan referensi terkait keterbukaan dalam keluarga

**Dikomentari [A16]:** Sudah di tambahan Referensi komunikasi yang terbuka dalam keluarga selama masa pandemi covid-19, Sesuai arahan Reviewer.

## D

**Dukungan Sosial** adalah bantuan yang diperoleh dari individu secara terus menerus dari individu lain, kelompok dan masyarakat luas

**Dukungan keluarga** adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya.

**Dukungan Emosional** adalah individu yang meminta bantuan kepada orang lain demi keamanan dan kenyamanan selama masa stress.

## K

**Kelelahan emosional** adalah perasaan terlalu berat yang di rasakan secara emosional dan kehabisan salah satu sumber daya emosional akibat adanya beban kerja yang berlebihan dan konflik personal.

**Kebahagiaan** adalah keadaan psikologis yang positif dimana seseorang memiliki emosi positif berupa kepuasan hidup, pikiran, dan perasaan positif akan kehidupan yang dijalani nya.

**Konflik Peran** adalah konflik yang berasal dari tumpang tindihnya peran-peran tertentu yang sedang dijalankan oleh individu.

## P

**Peran ganda** adalah dua peran atau lebih yang di jalankan dalam waktu yang bersamaan, dalam hal ini peran yang dimaksudkan adalah peran seorang perempuan sebagai istri bagi suaminya, ibu bagi anak-anaknya dan peran sebagai perempuan yang memiliki karir di luar rumah.

## S

**Support System** adalah sekumpulan orang yang bersedia untuk memberikan dukungan secara materi maupun nonmateri kepada individu.

## W

**Work-family balance** adalah kemampuan individu menyeimbangkan perannya dalam keluarga dan pekerjaan.

## H. DAFTAR PUSTAKA

- Adams, .G. A., King, .L. A., &King, D. W., 1996. Relationships of job and family involvement, family social support, and work-family conflict with job and life satisfaction. *Journal Of Applied Psychology*, Vol 81, pp. 411-420
- Ades, A. 2021. The Quality of Family Interpersonal Communication during COVID-19. *The Open Public Health Journal*. [<https://openpublichealthjournal.com/VOLUME/14/PAGE/304/FULLTEXT>]. Diakses: 5 Januari 2021.
- Ahdiah, .I., 2013. Peran-Peran Perempuan Dalam Masyarakat. *Jurnal Academica Fisip Untad*, Vol 5, pp. 1085-1092
- Beehr, .T. A., & McGrath, J. E. (1992). Social support, occupational stress and anxiety. *Journal Anxiety, Stress, and Coping*, Vol 5, pp. 7-19
- Bernas, .K. H., &Major, .D. A., 2000. Contributors to stress resistance: Testing a model of women's work-family conflict. *Psychology of Women Quarterly*, Vol 24, pp: 170-178
- Bharathi .D., Radha, .R., & Murugan, .Kr., 2020. Mental Health Issues Among Working Women During Covid-19 Pandemic: A Web-Based Psychological Survei. *Sambodhi Journal (Ugc Care Journal)* Vol-45, pp. 1-16
- Caplan, .G., 1976. The family as support system. In G.Caplan & M.Killilea (Eds.), *Support systems and mutual help: Multidisciplinary explorations* (pp. 19–36). New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W., 1990. *Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching*. New York City: John Wiley & Sons.
- Da Silva, J. B., Padilha .J. F., Rodrigues, .A. P. R., Reis .B. M., & Driusso.P., 2021. Is There An Association Of Lifestyle Habits, Anxiety, And Depression Between Incontinent And Continent Women During Covid-19 Pandemic. *Journal of Women & Health*, Vol 10, pp 1-18

- Dihni, V. A., 2021. Perempuan Indonesia Paling Banyak Bekerja Sebagai Tenaga Usaha Penjualan. [[https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapublish/2021/10/07/Perempuan-Indonesia-Paling Banyak-Bekerja-Sebagai-Tenaga-Usaha-Penjualan](https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapublish/2021/10/07/Perempuan-Indonesia-Paling-Banyak-Bekerja-Sebagai-Tenaga-Usaha-Penjualan)]. Diakses: 30 Nov 2021.
- Erickson, .R. J., 2005. Why Emotion Work Matters: Sex, Gender, And The Division Of Household Labor. *Journal Of Marriage And Family*, Vol 67, pp. 337–351
- Frone, .M. R., Yardley, .J. K., &Markel, K., (1997). Developing and testing an integrative model of the work-family interface. *Journal of Vocational Behavior*, Vol 50, pp. 145-167
- Green, .N., Tappin, .D., & Bentley, .T., 2020. Working from home before, during and after the COVID-19 pandemic: Implications for workers and organisations. *Journal of Employee Relation*, Vol 45, pp. 5-16
- Greenhaus, .J. H., Collins, .K. M., & Shaw, .J. D., 2003. The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of vocational behaviour*, Volume 63, pp. 510-531
- Grzywacz, .J. G., &Marks, .N. F., 2000. Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol 5, pp. 11-126
- Hill, .E. J., Hawkins, .A. J., Ferris, .M., & Weitzman, .M., 2001. Finding an extra day a week: the positive influence of perceived job flexibility on work and family life balance. *Journal of Family Relations*, Vol 50, pp. 49–58
- Indarti, S. H., 2019. Peran Perempuan Dalam Pembangunan Masyarakat. *The Indonesian Journal Of Public Administration*, Volume 5, pp. 1-12
- Jain, S., & Nair. S. K., 2013. Research on Work-Family Balance: A Review. *Business Perspectives & Research*, Vol 2(1), pp. 43-58.

Jobstreet. 2014 73% Karyawan Tidak Puas dengan Pekerjaan Mereka. [<https://www.jobstreet.co.id/career-resources/73-karyawan-tidak-puas-dengan-pekerjaan-mereka>]. Diakses: 30 November 2021.

Junaedi, U., & Riana, D., 2002. Menjadi Istri Yang Layak Dicintai. Bandung: Kaki Buku.

Kamila, .A., 2020. Peran Perempuan Sebagai Garda Terdepan Dalam Keluarga Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Ditengah Pandemi Covid 19. Jurnal Konseling Pendidikan Islam, Vol. 01, pp. 75-83

Lestari, .P., 2011. Peranan Dan Status Perempuan Dalam Sistem Sosial. Jurnal Kajian Sosiologi Dimensia, Volume 5, pp.1-13

*Lockwood, .N. R., 2003. Work-Life balance: Challenges and Solution. Journal Society for Human Resource. Management Research Quarterly, Alexandria.*

Lubis, .M. S. A., & Harahap, H.S., 2021. Peranan Ibu Sebagai Sekolah Pertama Bagi Anak. Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol 2, pp. 6-13

Nichols, .M. .R., & Roux, .G. M., 2004. Maternal perspectives on postpartum return to the workplace. Journal Obstet, Gynecol Neonatal Nurs. pp. 463-471

Nidhi, .K., Nandi, .D., Segan, .M., Awasthi, .A. A., & Janardhanan, .R. 2021. Impact Of Work From Home On Married Women During Covid19 Induced Lockdown. Journal Of Women's Health And Development, Volume 4, Pp. 163-172

Nikmah, A. H. 2018. Dukungan Suami Dan Work-Life Balance Pada Perempuan Bekerja. Skripsi. Universitas Islam Indonesia, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.

Novenia, .D., & Ratnaningsih, .I. Z., 2017. Hubungan antara dukungan sosial suami dengan work-family balance pada guru perempuan di



SMA negeri kabupaten purworejo. Jurnal Empati, Volume 6, pp. 97-103.

Novitasari, Y. I. 2019. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Work-Family Balance pada perempuan karier. Skripsi. Sanata Dharma University, Fakultas Psikologi.

Poulose, S., & Sudarsan, N., 2014. Work-Life Balance: A Conceptual Review. International Journal of Advances in Management and Economics, Vol 3, pp. 1-17

Prime, H., Wade, M., & Browne, D.T., 2020. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. American Psychology, Vol 75, pp. 631–643

Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L., 2020. Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. Journal Vocational Behavior, Vol 119, pp. 1-16

Rohmah & Azis., 2018. Peran Perempuan Dalam Pembinaan Mental Agama Generasi Bangsa Masa Depan. Jurnal Al-Fikrah, Vol 1, pp. 56-70

Saidah, S., 2017. Kedudukan Perempuan Dalam Perkawinan (Analisis UU RI. No. 1 Tahun 1974 Tentang Posisi Perempuan). Jurnal Al-Maiyyah: Media Transformasi Gender Dalam Paradigma Sosial Keagamaan, Vol 10, pp. 292–312

Samsidar., 2019. Peran Ganda Perempuan Dalam Rumah Tangga. Jurnal An Nisa', Vol 12, Pp. 655-663

Sarafino, E.P., & Smith, T.W., 2011. Health Psychology Biopsychosocial Interactions Seventh ed. USA: John Wiley & Sons Asia Pte Ltd.

Shin, Y., Hur, W. M., & Park, K., 2021. The Power of Family Support: The Long-Term Effect of Pre-COVID-19 Family Support on Mid-COVID-19 Work Outcomes. International Journal Environment Resources Public Health, Vol. 18, pp. 1-13

- Shimazu, A., Nakata, A., Nagata, T., Arakawa, Y., Kuroda, S., Inamizu, N., & Yamamoto, J., Psychosocial impact of COVID-19 for general workers. *Journal Occupational Health*, Vol 62, pp.1-12
- Sirgy, M. J., & Lee, D. J., 2018. Work-life balance: An integrative review. *Applied Research Quality of Life*. Vol. 13, pp. 229–254.
- Slaughter, A-M. 2012. Why women still can't have it all. *The Atlantic*, June 13. Available at: [www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/07/why-women-still-cant-have-it-all/309020/](http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/07/why-women-still-cant-have-it-all/309020/). [AQ10.37]. Diakses: 30 Nov 2021.
- UNICEF. 2020. Use COVID-19 to build better family communication Strengthen emotional resilience and create a more open, trustworthy parent-child relationship [<https://www.unicef.org/jamaica/stories/use-covid-19-build-better-family-communication>] Diakses: 5 Januari 2021.
- Vaziri, H., Casper, W. J., Wayne, J. H., & Matthews, R. A., 2020. Changes to the work–family interface during the COVID-19 pandemic: Examining predictors and implications using latent transition analysis. *Journal Applied Psychology*, Vol 105, pp. 1073 -1087.
- Venkataraman A., & Venkataraman A., 2020. Lockdown & Me ...!! Reflections Of Working Women During The Lockdown In Vadodra, Gujarat-Western India. *Journal of Gender Work Organization*, Vol 10. Pp. 1-18
- Widiasari, M. H. 2019. Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dan Family Supportive Supervision Behaviors Dengan Work-Family Balance Pada Perempuan Yang Bekerja. Skripsi. Universitas MercuBuana Yogyakarta, Fakultas Psikologi.

## I. BIOGRAFI PENULIS (Liberation Sans 12, Bold)

Vera Nova, S.Psi., M.Psi., Psikolog merupakan staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Lahir di Banda Aceh, 9 Februari 1982. Menyelesaikan Studi S1 di Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara dan S2 Magister Profesi Psikologi di tempat yang sama sebagai Psikolog Bidang Industri & Organisasi. Publikasi yang telah di terbitkan antara lain: 1) Pelatihan Produksi Roti Gandum Sebagai Pangan Fungsional Di Gampong Kajhu Kabupaten Aceh Besar, buletin pengabdian masyarakat Unsyiah tahun 2021; 2) Dinamika Penalaran Moral Remaja yang Mengikuti Mentoring Agama Islam di Kota Banda Aceh, Jurnal Psikoislamedia Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry tahun 2020; 3) Moral Reasoning of Adolescents Following the Mentorship of Islamic Religion at University, Proceedings of the 1st International Conference on Psychology (ICPsy) tahun 2019; 4) Influence of Perceived Organizational Support and Leader-Member Exchange towards Readiness for Change among Employees of Bank X, Proceedings of the 2nd *International Conference on Social and Political Development* (ICOSOP) pada tahun 2017.



Athiyah S. Psi dilahirkan di Banda Aceh, 28 April 1999. Ia lulus S1 pada tahun 2021 dari jurusan psikologi di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh. Ia sudah pernah menyelesaikan program *student exchange* ke Universiti Utara Malaysia pada tahun 2019. Buku yang pernah diterbitkannya yaitu menjadi tim penyusun bunga rampai "Apa itu psikopatologi?" (2019) dan prestasi yang pernah dicapai penulis yaitu sebagai salah satu pemenang *best abstract* dalam acara *International virtual conference* UIN Ar-Raniry dan Universiti Pendidikan Sultan Idris Malaysia (2021).



## G. INDEKS

### B

Beban kerja 6, 7, 14

Bantuan Instrumental 10, 14

**D**

Dukungan Sosial 7, 9, 11, 12, 14

Dukungan Keluarga 7, 12, 13, 14,

Dukungan Emosional 9, 11, 12, 13, 14

**K**

Kelelahan Emosional 12, 13, 14

Kebahagiaan 9, 13, 14

Konflik Peran 7, 9, 14

**P**

Peran ganda 5, 6, 9, 11, 13, 14

**S**

*Support System* 4, 9, 14

**W**

Work-family balance 6, 7, 9, 11, 12, 15

# **“MENGHAYATI JENUH”**

## **POTRET KEMAMPUAN PEREMPUAN DALAM SITUASI PANDEMI**

*Marty Mawarpury<sup>1</sup>, Kartika Sari<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala  
[Marty@unsyiah.ac.id](mailto:Marty@unsyiah.ac.id); [kartikasari@unsyiah.ac.id](mailto:kartikasari@unsyiah.ac.id)*

Sejak tahun 2020, kehidupan didunia porak poranda akibat makhluk berukuran nano, yang merenggut jutaan nyawa, melumpuhkan sistem perawatan kesehatan, dan memberikan dampak signifikan dan masif bagi perekonomian diberbagai negara. Lebih jauh lagi, secara tak terlihat memengaruhi kesejahteraan emosional kita. Namun seiring dengan waktu, kita juga melakukan berbagai upaya untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan di seluruh lini kehidupan. Rasanya tidak ada pengecualian dalam proses adaptasi di situasi pandemi ini, mulai dari anak-anak hingga lansia. Jika ingin mengambil hikmah terbesar dari pandemi diantaranya adalah kesadaran akan singkatnya hidup, keterhubungan dengan manusia lain dalam keadaan baik, meresapi dan menghargai yang telah dimiliki. Implikasi dari kesadaran ini mungkin saja yang menyebabkan kita berikhtiar dan menjadi lebih tangguh menghadapi pandemi.

Secara khusus, artikel ini hendak mendeskripsikan situasi perempuan dan multiperan yang disandangnya, dengan berbagai alasan cenderung lebih rentan di masa pandemi. Tentu saja tanpa mengecilkan peran dan adaptasi yang juga dilakukan dan dialami oleh laki-laki. Studi empirik telah menunjukkan multiperan perempuan dirasakan lebih menekan dan sulit. Handayani (2020), dalam studinya yang melibatkan 33 perempuan yang bekerja pada sektor formal (seperti perguruan tinggi dan instansi pemerintah), menemukan bahwa perempuan merasa kesulitan pada masa pandemi dengan tambahan peran sebagai guru untuk mendampingi anak-anak belajar di rumah. Adapun kesulitan yang paling signifikan adalah membagi atau menyiasati waktu karena jam belajar anak sama dengan jam kerja ibu. Salah satu cara mengatasi masalah berbagai

peran yang harus dilakoni pada waktu yang sama adalah membagi waktu dan membuat perencanaan kegiatan setiap harinya.

Studi lainnya tentang kesejahteraan emosional ketika diberlakukan pembatasan jarak sosial, dilakukan oleh Harth dan Mitte (2020) secara online cross-sectional yang melibatkan 2.278 responden di Jerman. Fokus penelitian tersebut pada konflik antar peran sebagai faktor utama yang terkait dengan kesejahteraan. Salah satu temuannya adalah dalam sampel orang tua, diketahui bahwa meskipun laki-laki mengalami lebih sedikit konflik peran dibandingkan perempuan, laki-laki secara signifikan mengatasi konflik tersebut dengan kurang baik.

Semua orang mengalami perubahan selama pandemi. Misalnya, bagi wanita bekerja ada serangkaian tantangan, misalnya bekerja dari rumah justru dengan jam kerja yang menjadi tidak teratur, tanggung jawab kerja yang harus disesuaikan, dibarengi dengan tanggung jawab tambahan dengan mendampingi anak dalam belajar virtual/daring, dan/atau mengelola kebutuhan keluarga. Situasi semakin diperparah dengan kondisi rumah yang memang bukan tempat untuk bekerja dalam jangka waktu lama, serangkaian penyesuaian tentunya dilakukan namun tidak memberikan solusi yang berarti. Hal ini mengakibatkan kelelahan emosional dan kejenuhan yang tidak dapat dihindari bagi perempuan.

Lagomarsino, Coppola, Parisi, dan Rania, (2020) melakukan penelitian dengan tujuan memahami bagaimana rutinitas keluarga terstruktur selama masa *lockdown* dan bagaimana regulasi emosi perempuan berkembang pada masa pandemi. Selain itu, fokus studi ini juga pada distribusi pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak dengan pasangan. Melibatkan 300 perempuan yang tinggal di wilayah Italia yang berbeda, data menunjukkan bahwa perempuan dengan anak-anak, memiliki lebih banyak pengaturan rutinitas dan relasional, daripada perempuan tanpa anak-anak, meskipun aturan ini kurang konsisten. Selain itu, hasil studi ini menemukan bahwa perempuan merasa bahwa mereka mendedikasikan lebih banyak waktu untuk kegiatan rumah tangga dan pengasuhan anak, daripada yang dilakukan pasangan.

Satu dari sekian emosi yang mungkin tidak disadari atau tidak muncul dalam berbagai diskusi ruang publik adalah kejenuhan. Ada banyak kejenuhan yang tidak teruraikan dan kebanyakan dianggap sebagai keletihan sehingga acapkali berbagai cara untuk mengatasi jenuh bersifat sporadik. Bicara tentang jenuh, setiap manusia pasti pernah mengalami ini, apapun alasan atau penyebabnya. Jenuh yang dirasakan

perlu disikapi dengan cara bijak, agar rasa jenuh memberikan arah dan emosi yang lebih baik. Artikel ini akan menjabarkan bagaimana “menghayati jenuh”, perlu kemampuan baru dalam menghadapi krisis (dalam konteks ini adalah pandemi). Penulis akan mengambil sudut pandang psikologi intrapersonal perempuan dan psikologi positif untuk membahas “rasa jenuh”, misalnya kemampuan untuk *mindful* dan kesadaran untuk memilih sikap positif dalam menghadapi kejenuhan.

## **A. GELOMBANG PANDEMI**

Pandemi Covid-19 sudah hampir dua tahun terjadi yang nyaris mengubah sebagian besar sisi kehidupan manusia. Pemerintah terus melakukan kebijakan untuk mengatasi situasi darurat ini, mulai menghimbau masyarakat untuk menjaga jarak sosial, menerapkan protokol kesehatan dan mencuci tangan (3M). Strategi 3M menjadi salah satu cara untuk mengantisipasi terjadinya lonjakan kasus pada saat itu. Namun, sejalan dengan cepatnya virus Covid menyebar, strategi 3M dirasa tidak lagi efektif untuk mencegah penyebaran pandemi, oleh karena itu pemerintah menambah dua strategi baru yaitu menjauhi kerumunan dan membatasi mobilisasi dan interaksi (5M) (Ratriani, 2021). Upaya lainnya yang terus dilakukan adalah dengan cara vaksin. Masyarakat dihimbau untuk melakukan vaksinasi Covid-19 dan pemerintah memberlakukan peraturan-peraturan baru terkait hal ini, misalnya masyarakat yang bepergian keluar daerah wajib menunjukkan bukti vaksin. Pemerintah bahkan membuat aplikasi pedulilindungi yaitu aplikasi yang dikembangkan untuk membantu instansi pemerintah melakukan pelacakan untuk menghentikan penyebaran virus corona.

Ketika awal pandemi mulai muncul pertama kali di Indonesia, banyak masyarakat yang mengalami cemas dan takut. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan secara daring ditemukan tiga masalah psikologis utama, yaitu cemas, depresi, dan trauma (dalam, Winurini 2020). Untuk membantu masyarakat pulih dari gangguan psikologis, maka pemerintah meluncurkan layanan bantuan konsultasi psikologi atau sejiwa. Layanan ini bertujuan untuk membantu masyarakat menangani tekanan psikologis yang berpotensi mengancam kesejahteraan psikologis masyarakat.

Bagaimana keadaan saat ini? berdasarkan pengamatan penulis, masyarakat saat ini sudah mulai berani melakukan aktifitas seperti sebelum pandemi meskipun belum sepenuhnya dalam situasi normal. Masyarakat yang dulunya dilarang berkumpul atau berkerumun, saat ini sudah mulai secara perlahan-lahan menghadiri acara-acara yang melibatkan banyak orang, sekolah sudah dibuka kembali, dan beberapa instansi sudah mulai menerapkan bekerja tidak lagi dilakukan secara daring yang tentunya semua kegiatan tersebut DILAKUKAN dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Perubahan-perubahan yang dialami selama pandemi menyebabkan kelompok masyarakat dihadapkan untuk mampu menyesuaikan diri, tidak hanya laki-laki sebagai pencari nafkah tetapi juga perempuan sebagai pekerja dan ibu dalam keluarga.

## **B. PEREMPUAN DAN BERBAGAI PERUBAHAN SELAMA PANDEMI**

Pandemi Covid-19 bukan hanya berdampak pada kesehatan, namun juga memberikan dampak ekonomi dan sosial yang sangat besar, terutama pada perempuan. Menurut Badan Pusat Statistik (2021) pada tahun 2018 sebanyak 47,95 juta orang perempuan bekerja, sedangkan pada tahun 2019 meningkat menjadi 48,75 juta orang dimana perempuan paling banyak bekerja di sektor jasa (dalam Puspasari, 2020). Perempuan bekerja selain untuk mengaktualisasikan kemampuan dan keterampilan juga membantu pasangan dan keluarga secara finansial. Pandemi menjadikan posisi perempuan tidak beruntung di pasar tenaga kerja. Selain terjadinya pemutusan kerja secara besar-besaran, meningkatnya beban rumah tangga, serta rentan terjadinya kasus kekerasan domestik (United Nation Women, 2020). *International Labour Organization* (ILO) memprediksikan sebanyak 25 juta pekerjaan akan hilang di seluruh dunia akibat Covid-19 dan perempuan akan menjadi salah satu kelompok yang paling rentan (dalam United Nation Women, 2020).

Di Indonesia, dampak pandemi terhadap perempuan diantaranya; pertama, 82% perempuan mengalami penurunan sumber pendapatan dikarenakan mereka bergantung pada usaha keluarga. Kedua, sebanyak 36% perempuan pekerja informal harus mengurangi waktu kerja berbayar dibandingkan laki-laki. Ketiga, pembatasan sosial membuat perempuan lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga dimana perempuan memikul beban terberat; 61% perempuan juga



menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengasuh dan mendampingi anak dibandingkan laki-laki (48%). Keempat, sebanyak 57% perempuan mengalami peningkatan stres dan kecemasan akibat bertambahnya beban pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan, kehilangan pekerjaan dan pendapatan serta mengalami kekerasan berbasis gender (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2020).

Penerapan bekerja dari rumah (*work from home*) merupakan salah satu strategi yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengurangi penyebaran virus Corona. Pemerintah juga memberlakukan sekolah secara daring dimana siswa mengikuti proses belajar melalui platform media sosial. Beberapa langkah yang dilakukan pemerintah membawa perubahan besar di lingkungan keluarga dan masyarakat. Bagi ibu bekerja, tentunya dua hal ini tidak mudah dilakukan secara bersamaan. Disaat yang sama harus bekerja juga dihadapkan pada tanggung jawab untuk menemani anak bersekolah daring. Selain itu perempuan juga dihadapkan dengan berbagai aktifitas domestik yang harus dilakukan setiap hari. Bagi perempuan yang memiliki orangtua lansia juga dihadapkan pada kondisi sulit. Harus merawat orangtua, dimana kondisi lansia merupakan kondisi khusus yang harus sangat dijaga dan diperhatikan, mulai dari asupan gizi, obat rutin yang harus selalu diminum, dan juga kontrol rutin ke dokter untuk mengecek kesehatan yang dilakukan secara berkala. Berbagai peran yang harus dijalankan oleh perempuan, diperlukan kemampuan untuk dapat beradaptasi dalam situasi pandemi yang sulit.

Mengutip definisi dari kamus besar bahasa Indonesia adaptasi adalah penyesuaian terhadap lingkungan dan pekerjaan. Jika di masa pandemi secara spesifik disebut juga sebagai adaptasi kebiasaan baru (AKB) yaitu tindakan menerapkan tatanan hidup baru guna menjaga produktivitas selama masa pandemi Covid-19 dengan menerapkan perilaku pencegahan penularan Covid-19 (Hanifah, Oktaviani, Syadidurrahmah, Kundari, Putri, Fitriani, dan Nisa, 2021). Pada masa adaptasi kebiasaan baru, perempuan "dipaksa" untuk dapat melakukan berbagai kegiatan. Perempuan memiliki fungsi penting terkait menjaga keluarga agar tidak terinfeksi Covid-19, perempuan sebagai ibu akan mengontrol anak-anaknya dan anggota keluarga. Perempuan juga berfungsi sebagai mobilitas keluarga yang akan mengatur dan menjaga anggota keluarga untuk beraktifitas diluar rumah. Selain itu, perempuan juga merupakan ibu yang harus dapat menjamin asupan gizi anak-anaknya dan mengatur

kondisi rumah yang bersih dan nyaman (Handayani dalam Supriyatno, 2020). Pandangan masyarakat yang masih menganggap bahwa pengasuhan utama ada pada perempuan, sehingga mendampingi anak belajar juga menjadi tanggung jawab perempuan.

Berbagai peran yang harus dijalankan perempuan, menyebabkan perempuan rentan mengalami stres. Hasil riset yang dilakukan oleh Utami, Latifah, Andriyani dan Fajrini (2021) menemukan bahwa perempuan yang bekerja dari rumah (*work from home*) selama pandemi mengalami stres sangat berat (7,9%). Riset lainnya yang dilakukan oleh Ardini dan Parahyanti (2021) menemukan sebanyak 82,6% ibu bekerja mengalami stres kerja selama pandemi dan 40% berada pada kategori tinggi untuk meninggalkan pekerjaan. Sres yang dialami dalam jangka waktu panjang akan berdampak pada menurunnya sistem imun tubuh sehingga akan berpengaruh terhadap kesehatan psikologis. Namun, situasi pandemi yang tidak tahu kapan akan berakhir menyebabkan perempuan akan terus berada pada situasi harus terus beradaptasi, yang terkadang memunculkan rasa jenuh.

### **C. KEJENUHAN DALAM PROSES ADAPTASI**

Dalam lanskap yang berubah dengan cepat setelah munculnya COVID-19, himbauan untuk mempraktikkan jarak fisik dan mengisolasi diri di rumah, secara dramatis mengubah rutinitas harian masyarakat terutama minimnya interaksi sosial, yang berpotensi terhadap kesejahteraan psikologis (Brooks, dkk., 2020; Lima, dkk., 2020).

Literatur kesejahteraan subjektif menawarkan beberapa wawasan tentang efek dari perubahan dramatis dalam kehidupan sehari-hari pada kesejahteraan emosional. Aktivitas yang dipengaruhi oleh pembatasan gerak seperti menghabiskan waktu di alam (MacKerron dan Mourato, 2013), berolahraga (Reed dan Ones, 2006), berjalan (Hanson dan Jones, 2015), dan interaksi interpersonal (Gonza dan Burger, 2017; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, dan Stone, 2004) disebut berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan. Sebaliknya, waktu yang dihabiskan sendirian, terlibat dalam penggunaan media sosial, dan merawat anak-anak berhubungan dengan penurunan kesejahteraan emosional (Allcott, Braghieri, Eichmeyer, dan Gentzkow, 2020; Kahneman dkk., 2004; White dan Dolan, 2009). Sementara temuan ini menawarkan bukti sugestif, penerapannya pada kehidupan sehari-hari selama pandemi COVID-19, tidak cukup jelas atau masih kurangnya bukti empirik

Kebosanan adalah keadaan afektif, biasanya tidak menyenangkan dan ditandai dengan stimulasi dan menurunnya konsentrasi (Indra Alam Syah Bin Aziz dan Jose C. Yong, (2019). Individu yang bosan mungkin juga merasa bahwa waktu berlalu lebih lambat (Fisher 1993). Tanda-tanda fisik kebosanan pada individu biasanya termasuk menyandarkan kepala ke belakang, menguap, dan penurunan aktivitas motorik (Park dkk. in press).

Kebosanan telah diidentifikasi sebagai salah satu tantangan psikologis terbesar dalam isolasi atau karantina (Barari dkk., 2020; Martarelli dan Wolff, 2020). Kebosanan dialami ketika suatu aktivitas dianggap kurang atau berlebihan atau bernilai rendah. Orang yang bosan mungkin mengalami kehilangan kendali atas lingkungan mereka, mungkin merasa terpisah dan karena itu lebih menyadari masalah psikologis yang dialami (Sommers, dan Vodanovich, 2000). Individu menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap disregulasi kognitif dan afektif (Struk, Scholer, Danckert, 2016; Isacescu, Struk, Danckert, 2017; Mugon, Struk, Danckert, 2018 Farmer, Sundberg, 1986; Goldberg, Eastwood, LaGuardia, Danckert, 2011; Vodanovich, Verner, dan Gilbride, 1991), gejala depresi dan kecemasan (19-21), lebih mungkin untuk melanggar aturan isolasi sosial, dan memiliki peningkatan risiko untuk menggunakan narkoba (Yan, Gan, Ding, Wu, Duan, 2020). Di sisi lain, isolasi sosial sendiri merupakan tantangan bagi pengguna narkoba atau alkohol dengan cara yang berbahaya (LeSaint dan Snyder, 2020) dan dapat memicu penggunaan narkoba di antara kelompok rentan yang pernah mengalami trauma atau masalah kesehatan mental di masa lalu.

Penelitian telah mengidentifikasi beberapa penyebab kejenuhan. Dari perspektif perbedaan individu, beberapa orang mungkin lebih rentan terhadap kebosanan daripada yang lain. Yang penting, kebalikan dari kejenuhan belum tentu merupakan keadaan sibuk. Persepsi kejenuhan, yang muncul ketika suatu aktivitas dianggap berlebihan hingga tidak diinginkan lagi, juga dapat memicu perasaan bosan, terutama bila dikombinasikan dengan tugas monoton, prediktabilitas, dan perasaan terkurung (Toohey, 2011). Dalam kasus seperti itu, kebosanan dapat dipicu ketika lingkungan tugas tidak memiliki kebaruan dan variasi dalam stimulasi. Demikian pula ketersediaan dan kualitas interaksi sosial di lingkungan tugas juga dapat menyebabkan perasaan bosan. Misalnya, lingkungan sosial yang terdiri dari pertukaran yang lambat atau tidak

emosional antara rekan kerja dapat memicu timbulnya kebosanan (Fisher 1993).

## **D. PENGHAYATAN “JENUH” ATAS PERAN PEREMPUAN SAAT KRISIS PANDEMI**

Pandemi secara khusus berdampak pada perempuan dan anak perempuan. Menelaah situasi pandemi, ada beberapa pertanyaan menarik terkait rutinitas: kapan terakhir kali kita mengistirahatkan pikiran? Ketika pandemi seolah-olah kita diwajibkan tetap produktif, yang acapkali melelahkan secara fisik dan psikologis, misalnya pertemuan melalui ruang-ruang virtual tiada henti, tidak memberi jeda karena tampak mudah dilakoni, bahkan menggunakan lebih dari dua alat. Kelelahan tampaknya justru tidak disadari dan tidak dikenali karena selama ini lelah lebih banyak dirasakan pada fisik, dan akar penyebab kelelahan dan jenuh seringkali terlupakan.

Tulisan ini secara khusus membahas apa yang dialami perempuan selama pandemi. Perempuan dengan berbagai peran acapkali mengalami kesulitan berkonsentrasi, bahkan untuk menikmati tontonan singkat kala beristirahat dari aktifitas fisik di rumah. Hal ini tidak dianggap sebagai kejenuhan, karena masih merasa memiliki energi, namun bukan pula depresi karena tanpa gejala. Jenuh adalah rasa stagnasi dan kekosongan. Rasanya seolah-olah individu mengacaukan hari-harinya, tidak dapat menilai apakah hari ini ia melakukan sesuatu dengan manfaat atau tidak. Hal ini sebenarnya cukup dominan dirasakan pada masa pandemi.

Ketika para ilmuwan dan dokter bekerja untuk mengobati dan menyembuhkan gejala fisik Covid, tak sedikit orang berjuang dengan emosi jangka panjang akibat pandemi. Kejenuhan adalah kondisi yang terabaikan dari kesehatan mental. Kondisi ini beresantara depresi dan tidak adanya kesejahteraan. Seseorang tidak memiliki gejala penyakit mental, tetapi tidak sepenuhnya sehat mental karena tidak berfungsi dengan kapasitas penuh. Kejenuhan menumpulkan motivasi dan mengganggu kemampuan untuk fokus. Hal ini kerap terjadi pada perempuan dengan multiperan. Meskipun penjelasan secara biologis memungkinkan perempuan memiliki kemampuan mengelola dan melakukan berbagai peran, namun jika akar penyebab dibiarkan, maka kelelahan dan kejenuhan dapat berubah menjadi masalah.

Pada satu sisi, pandemi memberikan ruang bagi setiap perempuan untuk menyadari pentingnya memberikan istirahat pada pikiran. Berpikir

kreatif sulit dicapai ketika pikiran dipenuhi dengan banyak hal, dan seolah sulit melepaskan diri dari berbagai media. Jenuh, candu gawai, dan kehilangan arah mengarahkan seseorang untuk lebih rendah pada gangguan mental.

## E. PENUTUP

Panjangnya pandemi yang dialami telah menyebabkan kejenuhan pada perempuan yang memiliki multiperan. Meskipun adaptasi dan penyesuaian dari sisi waktu, kegiatan dan kompleksitas lainnya terus dilakukan. Maka, perempuan perlu berbagai strategi untuk dapat berfungsi lebih baik selama pandemi, diantaranya adalah mengenali dan mengelola emosi dengan cara-cara yang lebih positif. Selain itu, membangun komunikasi dan kerjasama dengan anggota keluarga untuk mencapai keseimbangan yang baik bagi diri maupun orang terdekat/keluarga.

## F. GLOSARIUM

**Adaptasi** adalah penyesuaian terhadap lingkungan dan pekerjaan.

**Gangguan psikologis** adalah suatu bentuk tingkah laku atipikal (yang tidak biasa/berbeda dan jarang terjadi).

**Jenuh** adalah rasa bosan karena melakukan aktifitas yang monoton setiap hari

**Kelelahan emosional** adalah perasaan berat secara emosional dan kehabisan energi akibat adanya situasi yang menekan atau dikarenakan beban kerja berlebihan dan konflik personal.

**Lockdown** adalah penutupan akses masuk maupun keluar pada suatu area.

**Multiperan** adalah menjalani berbagai peran dalam waktu bersamaan.

**Pandemi** adalah wabah penyakit menular yang berjangkit serentak melintasi batas wilayah geografis antar beberapa dan banyak negara.

**Perubahan** adalah keadaan berubah, peralihan, pertukaran

**Sikap positif** adalah kondisi pikiran yang memungkinkan seseorang untuk membayangkan dan mengharapkan hal-hal baik akan terjadi.

**Work from home** adalah suatu istilah bekerja dari jarak jauh, lebih tepatnya bekerja dari rumah.

## G. DAFTAR PUSTAKA

- Ahinkorah, B. O., Hagan Jr, J. E., Ameyaw, E. K., Seidu, A. A., & Schack, T. 2021. COVID-19 Pandemic Worsening Gender Inequalities for Women and Girls in Sub-Saharan Africa. *Frontiers in Global Women's Health*, 2.
- Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S., dan Gentzkow, M. 2020. The welfare effects of social media. *American Economic Review*, 110(3), 629-76.
- Ardini., D.R dan Parahyanti., E. 2021. Peran stres kerja terhadap niat berhenti bekerja dimoderasi oleh tekanan psikologis akibat Covid-19. *Psikostudia, Jurnal Psikologi*, 10(2): 184-195.
- Aziz, IA dan Yong, J.C. 2019. Boredome as adaptation. In James, R. M., Shackelford, T. K., dan Weekes-Shackelford, V. *Evolutionary Psychological Science*. New York: Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6\\_3840-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_3840-1)
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., dan Rubin, G. J. 2020. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920.
- Chao M, Chen X, Liu T, Yang H, dan Hall B.J. 2020. Psychological distress and state boredom during the COVID-19 outbreak in China: the role of meaning in life and media use. *Eur J Psychotraumatol*, 11:1769379. doi: 10.1080/20008198.2020.1769379.
- Danckert J, Boylan J, Seli P, dan Scholer A. 2020. *Boredom and rule breaking during COVID-19*. PsyArXiv [Preprint]. doi: 10.31234/osf.io/ykuvq.

- Farmer R, dan Sundberg ND. 1986. Boredom proneness—the development and correlates of a new scale. *Journal Person Assess* 50:4–17. doi: 10.1207/s15327752jpa5001\_2.
- Fisherl, C. D. 1993. *Boredom at work: A neglected concept. Human relations*, 46(3), 395-417.
- Goldberg YK, Eastwood JD, LaGuardia J, dan Danckert J. 2011. Boredom: an emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal Social Clinical Psychology* 30:647–66. doi: 10.1521/jscp.2011.30.6.647.
- Gonza, G., dan Burger, A. 2017. Subjective well-being during the 2008 economic crisis: Identification of mediating and moderating factors. *Journal of Happiness Studies*, 18(6):1763-1797.
- Handayani, R. 2020. Multi Peran Wanita Karir Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 4(1),1.
- Hanifah., W., Oktaviani., A.D., Syadidurrahmah F., Kundari., N.F., Putri., R.M., Fitriani., T.A., dan Nisa., H. 2020. Adaptasi Kebiasaan baru pada Masa Pandemi Covid-19: Studi Cross-Sectional di Provinsi DKI Jakarta, *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(2):148-158.
- Harth, N. S., dan Mitte, K. 2020. Managing multiple roles during the COVID-19 lockdown: Not men or women, but parents as the emotional "loser in the crisis". *Social Psychological Bulletin*, 15(4), 1-17.
- Huang, Q., Luo, L. S., Wang, Y. Y., Jin, Y. H., dan Zeng, X. T. 2021. Gender differences in psychological and behavioral responses of infected and uninfected health-care workers during the early COVID-19 outbreak. *Frontiers in Public Health*, 9, 141.
- Isacescu J, Struk AA, dan Danckert J. 2017. Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cogn Emot*. 31:1741–8. doi: 10.1080/02699931.2016.1259995.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., dan Stone, A. A. 2004. A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306(5702): 1776-1780.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., dan Stone, A. A. 2004. Toward national well-being accounts. *American Economic Review*, 94(2): 429-434.

- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. 2020. Survei Menilai dampak Covid-19: Perempuan memikul beban lebih berat dibandingkan laki-laki. Diunduh melalui <https://kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2921/survei-menilai-dampak-covid-19-perempuan-memikul-beban-lebih-berat-dibandingkan-laki-laki>, 26 November 2021. (12:54).
- Lagomarsino, F., Coppola, I., Parisi, R., dan Rania, N. 2020. Care tasks and new routines for Italian families during the COVID-19 pandemic: perspectives from women. *Italian Sociological Review*, 10(3S), 847A-868.
- LeSaint KT, dan Snyder HR. 2020. Impact of social distancing on individuals who use drugs: considerations for emergency department providers. *West J Emerg Med*, 21:1102–4. doi: 10.5811/westjem.2020.7.47896
- Lima, C. K. T., de Medeiros Carvalho, P. M., Lima, I. D. A. A. S., de Oliveira Nunes, J. V. A., Saraiva, J. S., de Souza, R. I., ... dan Neto, M. L. R. 2020. The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry research*, 287, 112915.
- MacKerron, G., dan Mourato, S. 2013. Happiness is greater in natural environments. *Global environmental change*, 23(5): 992-1000.
- Martarelli, C. S., dan Wolff, W. 2020. Too bored to bother? Boredom as a potential threat to the efficacy of pandemic containment measures. *Humanities and Social Sciences Communications*, 7(1): 1-5.
- Mugon J, Struk A, Danckert J. 2018. A failure to launch: regulatory modes and boredom proneness. *Front Psychol*, 9:1126. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01126.
- Puspasari, Y. 2020. Perempuan mendominasi tenaga kerja usaha jasa. Diunduh melalui <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/10/14/perempuan-mendominasi-tenaga-kerja-usaha-jasa>. 26 November 2021 (12:01).
- Ratriani, V. 2021. Inilah 5M untuk pencegahan covid-19 dan bedanya dengan 3M serta 3T. diunduh melalui <https://kesehatan.kontan.co.id/news/inilah-5m-untuk-pencegahan-covid-19-dan-bedanya-dengan-3m-serta-3t>. 25 November 2021 (10:39).



- Sommers J, dan Vodanovich SJ. 2000. Boredom proneness: its relationship to psychological- and physical-health symptoms. *J Clin Psychol*, 56:149–55. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679(200001)56:1<149::AID-JCLP14>3.0.CO;2-Y.
- Struk AA, Scholer AA, dan Danckert J. A 2016. Self-regulatory approach to understanding boredom proneness. *Cogn Emot*, 30:1388–401. doi: 10.1080/02699931.2015.1064363.
- Supriyatno., H. 2020. Daya tahan perempuan di tengah Pandemi Covid-19. Diunduh melalui <https://www.harianbhirawa.co.id/daya-tahan-perempuan-di-tengah-pandemi-covid-19/>, 26 November 2021 (10:56).
- Toohey, P. 2011. *Boredom: A lively history*. Yale University Press.
- United Nation Women. 2020. *The economic and social impact of Covid-19 on women and men: Rapid gender asesment of Covid-19 implications in Turkey*. Diunduh melalui [https://reliefweb.int/report/turkey/economic-and-social-impact-covid-19-women-and-men-rapid-gender-assessment-covid-19?qclid=EAlalQobChMI6dfiqp219AlVqTURCh03DqwSEAAAYAiAAEqLrNvD\\_BwE](https://reliefweb.int/report/turkey/economic-and-social-impact-covid-19-women-and-men-rapid-gender-assessment-covid-19?qclid=EAlalQobChMI6dfiqp219AlVqTURCh03DqwSEAAAYAiAAEqLrNvD_BwE), 26 November 2021. (12:36).
- Utami., D., Latifah., N., Andriyani., dan Fajrini., F. 2021. Gambaran tingkat stres dalam pelaksanaan work from home selama masa pandemi Covid-19 di DKI Jakarta. *Muhammadiyah Public Health Journal*, 1(2):101-114.
- Vodanovich SJ, Verner KM, dan Gilbride TV. 1991. Boredom proneness: its relationship to positive and negative affect. *Psychol Rep*, 69:1139–46. doi: 10.2466/pr0.1991.69.3f.1139.
- Westgate EC, dan Wilson TD. 2018. Boring thoughts and bored minds: the MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychol Rev*. 125:689–713. doi: 10.1037/rev0000097.
- White, M. P., dan Dolan, P. 2009. Accounting for the richness of daily activities. *Psychological science*, 20(8), 1000-1008.
- Winurini., S. 2020. Permasalahan Kesehatan Mental akibat Pandemi Covid-19. *Bidang Kesejahteraan Sosial, Info Singkat, Kajian Singkat terhadap Isu Aktual dan Strategis*, XII(15): 13-18.

Yan L., Gan Y, Ding X, Wu J, dan Duan H. 2020. The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *J Anxiety Disord*, 77:102328. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102328.

## H. RIWAYAT HIDUP

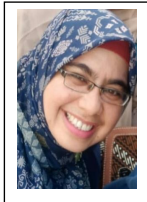
### MARTY MAWARPURY

Menyelesaikan Doktor Ilmu Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Sejak tahun 2008 menjadi dosen di Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Aktif meneliti, dan publikasi diberbagai jurnal dan pertemuan ilmiah. Ia telah menerbitkan buku ajar dan beberapa buku bunga rampai tentang psikologi di Aceh bersama Unsyiah dan Ikatan Psikolog Klinis (IPK) wilayah Aceh, Ragam Cerita Pembelajaran dari Covid-19, dinamika masyarakat pada masa pandemi, book series Kesehatan Mental Indonesia pada masa Pandemi, dan lainnya.



### KARTIKA SARI

Memperoleh gelar Sarjana dan Magister Profesi Psikologi di Universitas Indonesia. Sejak tahun 2009, menjadi pengajar di Program Studi Psikologi Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh. Hingga saat ini bergabung dalam organisasi Himpunan Psikologi Indonesia dan Ikatan Psikologi Klinis (IPK) Aceh. Aktif menulis buku ajar, buku psikologi populer mengenai pemaafan, *successful aging*, dan infodemik. Berapa riset yang sudah dipublikasikan diantaranya adalah terkait pemaafan, dukacita, dan *cyberbullying*.



## I. INDEKS

Emosi 2,8

Jenuh 2,3,6,7,8

Kelelahan emosional 2

Kesejahteraan Psikologis 3,6

Kesejahteraan emosional 1,2,6

Multiperan 1,8

Proses adaptasi 1,6

Pandemi 1,2,3,4,5,6,7,8

Perubahan 1,2,4,5,6

*Work from home* 5

# BERBAGAI ISU SEPUTAR KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Fatmawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Email Korespondensi: fatmawati@ar-raniry.ac.id

## A. PENDAHULUAN

COVID-19 pertama kali dilaporkan terjadi di Wuhan, China pada bulan Desember 2019 dan dengan sangat cepat menyebar ke seluruh penjuru dunia. Akibat luasnya dampak yang ditimbulkan, *World Health Organization* (WHO) menjadikan COVID-19 sebagai pandemi pada tahun 2020 (Ciotti et al., 2020). Pandemi COVID-19 telah mengakibatkan gangguan fatal di berbagai sektor kehidupan. Survei menyebutkan bahwa dibanding laki-laki, ternyata perempuan menghadapi lebih banyak kesulitan selama pandemi berlangsung (Thibaut & van Wijngaarden-Cremers, 2020). Tidak hanya di sektor pekerjaan, tetapi juga di rumah karena harus menyesuaikan diri dengan beban tugas *work from home* dan pekerjaan domestik rumah tangga (Almeida et al., 2020).

Tulisan ini mengupas isu seputar kesehatan mental perempuan berdasarkan tinjauan dari beberapa literatur. Dari kajian tersebut ditemukan bahwa krisis finansial yang terjadi selama pandemi membuka jurang cukup besar terhadap munculnya permasalahan kesehatan mental bagi perempuan (Almeida et al., 2020). Meningkatnya stres, kecemasan, serangan panik, dan berbagai gangguan psikologis lainnya juga disinyalir menjadi hal yang sangat rentan dialami. Perempuan yang menjalani masa kehamilan di masa pandemi misalnya, memiliki resiko yang lebih besar untuk mengalami keguguran, kelahiran prematur, dan kematian (Thibaut & van Wijngaarden-Cremers, 2020).

Selain itu, perempuan yang bekerja di sektor kesehatan juga menyumbang prevalensi yang cukup signifikan untuk masalah kesehatan mental. Berada di garda terdepan dalam penanganan pasien terinfeksi COVID-19 dapat meningkatkan kekhawatiran mereka akan transmisi virus pada keluarga terdekat (Carli, 2020). Temuan lainnya juga menyebutkan bahwa kekerasan dalam rumah tangga meningkat selama pandemi, dan

lagi-lagi korban utamanya adalah perempuan (Power, 2020; Sediri et al., 2020).

Sebagai upaya penanganan, tulisan ini juga mencoba mengelaborasi sebuah teori yang berkaitan dengan kesehatan mental yang dikenal dengan *Sustainable Mental Health Model*. Pendekatan teoritis ini menekankan fokus utama pada pemetaan terhadap pentingnya kesehatan mental, sehingga upaya pemulihan aspek psikologis pada perempuan dapat dilakukan dengan lebih komprehensif dan holistik. Tentunya agar segala proses dapat berjalan dengan baik dibutuhkan dukungan emosional dari berbagai pihak agar perempuan mampu bertahan dan memiliki kemampuan resiliensi yang baik dalam menghadapi krisis pandemi ini.

## **B. ISU KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN SELAMA PANDEMI COVID-19**

Perempuan mengalami banyak perubahan di sejumlah area selama pandemi COVID-19, baik di dunia kerja maupun di rumah karena pemberlakuan status pembatasan sosial dan juga karantina. Secara global disebutkan bahwa hampir 70% pekerja di dunia adalah perempuan, terutama di sektor kesehatan (perawat, bidan, dan pekerja sosial). Akibatnya, perempuan memiliki persentase lebih besar untuk terekspos dengan virus SARS-CoV-2 (Almeida et al., 2020).

Lebih lanjut disebutkan dalam sejumlah studi bahwa perempuan terkait dengan stres, kecemasan, dan depresi yang dilaporkan lebih tinggi (Ueda, Nordström, & Matsubayashi, 2021). Selain itu, perempuan juga memiliki prevalensi yang tinggi untuk mengalami kekerasan dalam rumah tangga selama pandemi (Power, 2020). Selain pengaruh yang terkait dengan peran gender dalam konteks budaya, perempuan juga mengalami stres terkait dengan kehamilan dan persalinan (Thibaut & van Wijngaarden-Cremers, 2020). Berikut adalah penjabaran dari sejumlah isu yang terkait dengan kesehatan mental pada perempuan selama pandemi COVID-19.

### **1. Kehamilan**

Masa perinatal (kehamilan dan tahun pertama pascapersalinan) merupakan masa kerentanan tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental. Sekitar satu dari tujuh perempuan perinatal mengalami peningkatan kecemasan, depresi, dan distres (Fairbrother et al., 2017).

Bagi banyak ibu hamil, pandemi COVID-19 dapat meningkatkan ketakutan karena kelangkaan data definitif tentang efek COVID-19 selama kehamilan (Almeida et al., 2020). Ketakutan akan penularan dan bagaimana hal tersebut akan berpengaruh terhadap janin yang sedang berkembang juga menambah stressor lain akibat situasi ini. Selain itu, wanita hamil kerap menghadapi kesulitan dan pengalaman unik tambahan terkait pemberian perawatan perinatal selama pandemi (Almeida et al., 2020).

Sebuah penelitian telah dilakukan oleh Wu et al. (2020) terhadap 4124 wanita hamil di China yang bertujuan untuk membandingkan skor pada *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) sebelum dan setelah 20 Januari 2020 (hari diumumkan bahwa SARS-CoV-2 dapat ditularkan dari manusia ke manusia). Hasilnya menunjukkan bahwa dibandingkan dengan wanita hamil sebelum pengumuman itu, wanita hamil setelah pengumuman tersebut memiliki skor EPDS keseluruhan yang lebih tinggi, terutama pada sub skala depresi, kecemasan, dan pemikiran bunuh diri. Seiring waktu, skor EPDS tersebut ternyata berkorelasi dengan jumlah kasus COVID-19 baru dan kematian yang diumumkan setiap hari.

Demikian pula, sebuah penelitian terhadap 1754 wanita hamil di Kanada menemukan bahwa wanita yang berpartisipasi setelah awal pandemi hampir dua kali melaporkan gejala yang memenuhi kriteria untuk diagnosis depresi, gangguan kecemasan, atau penyalahgunaan zat (Berthelot et al., 2020). Sebuah studi berbeda dari 1987 wanita hamil di Kanada, menemukan bahwa 37,0% responden menunjukkan gejala depresi yang meningkat (skor EPDS 13 atau lebih), 46,3% mengalami kecemasan yang sangat tinggi, dan 67,6% memiliki kecemasan terkait kehamilan yang meningkat secara klinis. Dalam studi tersebut, isolasi sosial berkorelasi kuat dengan kemungkinan depresi atau kecemasan (Lebel et al., 2020). Temuan ini menjadi penting karena ternyata dukungan sosial secara konsisten terbukti menjadi faktor pelindung utama dan secara signifikan dapat mengurangi risiko gejala depresi dan kecemasan selama kehamilan (Milgrom et al., 2019).

## **2. Kekerasan Dalam Rumah Tangga**

Untuk memutus mata rantai penyebaran virus, pemerintah telah mengambil kebijakan *stay at home* karena hal ini dianggap paling aman untuk mengurangi resiko terpapar. Namun, bagi sebagian perempuan, rumah merupakan pilihan yang paling tidak aman, terutama mereka yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga. Resiko meningkatnya

kekerasan yang dialami oleh perempuan dapat diperparah dengan berkurangnya akses terhadap dukungan sosial, ditambah lagi dengan meningkatnya stres karena kehilangan pekerjaan dan keuangan yang sulit (Power, 2020). Paparan COVID-19 dapat dijadikan sebagai ancaman karena pelaku dapat mengeksploitasi ketidakmampuan perempuan untuk meminta bantuan atau melarikan diri (Sediri et al., 2020).

### **3. Resiko sebagai Tenaga Kesehatan**

WHO menyebutkan bahwa banyak tenaga kesehatan dapat mengalami depresi dan kecemasan selama pandemi COVID-19 (Kumar & Nayar, 2021). Lai et al. (2020) telah melakukan studi *cross-sectional* pada 1257 petugas kesehatan di Tiongkok yang merawat pasien dengan COVID-19 dimana 76.7% dari semua peserta adalah wanita dan 60.8% adalah perawat. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya prevalensi tinggi pada gejala masalah kesehatan mental. Secara total, 50.4% melaporkan gejala depresi, 44.6% mengalami kecemasan, 34.0% mengalami insomnia, dan lebih dari 70% melaporkan mengalami tekanan psikologis. Kemungkinan terinfeksi jauh lebih tinggi pada kelompok ini, sehingga dapat menambah ketakutan penularan terhadap keluarga mereka.

Selain itu, konflik profesionalisme kekhawatiran akan kesehatan pasien juga berkontribusi terhadap kelelahan serta gejala gangguan fisik dan mental pada petugas kesehatan. Peningkatan beban kerja, isolasi, dan diskriminasi juga umum terjadi pada perawat dan dapat mengakibatkan kelelahan fisik, ketakutan, gangguan emosional, dan gangguan tidur (Brubaker, 2020). Selain itu, di masa pandemi ini hanya sedikit layanan memadai yang dapat memberikan fasilitas layanan konseling kepada tenaga kesehatan yang mengalami masalah kesehatan mental akibat situasi pandemi (Shechter et al., 2020).

## **C. KESEHATAN MENTAL**

### **1. Definisi Kesehatan Mental**

Banyak ahli telah mengartikulasi definisi kesehatan mental selama beberapa dekade terakhir. Lebih dari 60 tahun yang lalu, Jahoda (1958) melakukan tinjauan teori psikologis dan konseptualisasi kesehatan mental, lalu menetapkan enam kriteria kesehatan mental yang meliputi sikap positif terhadap diri sendiri, integrasi, dan otonomi. Berdasarkan definisi ini, Ryff (1989) kemudian menguraikan konsep kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) berdasarkan tinjauan sistematis pada teori-teori

humanistik dan teori rentang kehidupan yang berfokus pada kesehatan mental dan perkembangan manusia yang sehat, misalnya: aktualisasi diri (*self-actualization*) (Maslow, 1954), pertumbuhan pribadi (*personal development*) (Erikson, 1959), dan konsep orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*) (Rogers, 1961)

Fava (1999) menegaskan bahwa sembuhnya seseorang dari penyakit mental diindikasikan dengan tidak adanya penderitaan sehingga kesejahteraan psikologis dapat tercapai. Ia termasuk orang pertama yang mengembangkan terapi khusus untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Demikian pula, Keyes (2005) memahami kesehatan mental sebagai keadaan di mana individu bebas dari psikopatologi dan terus berkembang menjadi pribadi yang utuh. Keyes (2005) mendefinisikan berkembang dalam hidup sebagai adanya kesejahteraan subjektif yang tinggi dan dapat berfungsi secara positif, baik dari aspek psikologis maupun sosial.

## **2. Model Kesehatan Mental Berkelanjutan**

Bohlmeijer dan Westerhof (2021) telah mengusulkan Model Kesehatan Mental Berkelanjutan (*Sustainable Mental Health Model*) sebagai titik awal yang dianggap sangat penting dalam mengintegrasikan *well-being* ke dalam konteks kesehatan mental. Model ini memiliki empat komponen utama dan Gambar 1 menjelaskan mengenai model tersebut.

Komponen pertama dalam model ini menjelaskan bahwa selain berkurangnya gejala masalah mental dan psikopatologi, kesejahteraan mental juga dipandang sebagai indikator penting dalam intervensi psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang tidak dapat begitu saja berasumsi jika tidak adanya penyakit mental maka secara otomatis menyiratkan adanya kesejahteraan. Mungkin yang lebih penting adalah kesejahteraan mental dan penyakit mental tidak hanya saling melengkapi sebagai konstruksi bipolar, melainkan memiliki hubungan dinamis di mana keduanya dapat mempengaruhi yang lain.

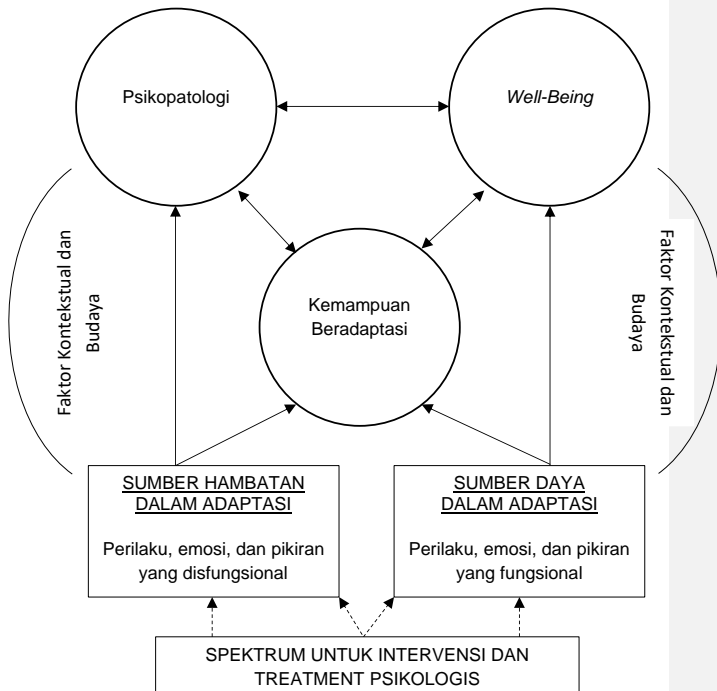
Komponen kedua adalah proses adaptasi. Adanya kesejahteraan psikologis dapat dengan mudah diambil sebagai titik akhir normatif bahwa setiap orang diharapkan berjuang untuk mencapai keadaan optimal yang berkelanjutan dengan tidak adanya penyakit psikologis sehingga kesejahteraan mental yang konstan tercapai. Namun, tidaklah realistis untuk menyatakan bahwa hidup akan berjalan tanpa penderitaan. Oleh karena itu, kesehatan mental berkelanjutan sifatnya akan berfluktuasi



sepanjang waktu. Yang penting untuk dipahami adalah bagaimana seseorang mampu mengatur kesejahteraan mental mereka dan beradaptasi terhadap segala perubahan yang terjadi.

Komponen berikutnya adalah adanya faktor kontekstual. Hubungan dengan orang tua, organisasi, dan komunitas dapat menyebabkan timbulnya kognisi dan perilaku disfungsional atau maladaptif yang terkait dengan penyakit atau tekanan mental. Namun, konteks sosial dan keluarga ini juga dapat meningkatkan sumber daya yang mendorong adaptasi dan kesehatan mental. Kita harus mengakui bahwa konteks sosial, sejarah, dan budaya memainkan peran penting dalam mendukung atau menggagalkan upaya individu untuk mempertahankan dan mencapai kesehatan mental. Hal ini menegaskan bahwa tidak hanya individu yang bertanggung jawab penuh untuk mengelola kesehatan mental mereka, konteks sosial dan budaya juga diketahui menjadi faktor utama dalam menciptakan kondisi mental positif atau bahkan negatif (Haslam et al., 2018).

Komponen yang terakhir dari model kesehatan mental berkelanjutan ini mencakup perawatan psikologis dan targetnya. Salah satu cara untuk mengkategorikan perawatan psikologis adalah dengan menentukan fokus utama dari perawatan yang dijalankan. Hal ini dapat dilakukan dengan menargetkan hambatan versus sumber daya yang ada. Saat ini tidak ada pembagian yang jelas antara perawatan yang berfokus pada penyakit mental dan perawatan yang berfokus pada kesejahteraan mental. Sebaliknya, perawatan psikologis dapat secara langsung dan tidak langsung berdampak pada psikopatologi atau kesejahteraan melalui mekanisme dasar yang berbeda.



Gambar 1. Model Kesehatan Mental Berkelanjutan

Sumber: Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2021). *A new model for sustainable mental health: Integrating well-being into psychological treatment.*

### 3. Hubungan Kesehatan Mental dan Psikopatologi

WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2005). Tiga komponen inti dari definisi ini: 1) merasa baik, 2) berfungsinya individu

secara efektif, dan 3) berfungsinya individu secara efektif dalam suatu komunitas.

Untuk lebih mengoperasionalkan komponen inti ini dari sudut pandang pengalaman individu, Keyes (2002) menggunakan penelitian psikologis dan sosial yang mengeksplorasi sifat kesejahteraan. Ia menemukan enam elemen fungsi positif yang membentuk kesejahteraan psikologis, yaitu: penerimaan diri, tujuan hidup, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Masing-masing elemen ini penting karena seseorang berusaha untuk mewujudkan potensinya dalam menjalani kehidupan yang utuh.

Selain fungsi individu, Keyes (1998) berpendapat bahwa fungsi sosial yang optimal seperti keterlibatan sosial dan fungsi sosial juga merupakan aspek penting dari kesejahteraan psikologis. Ia kemudian membedakan lima dimensi dari kesejahteraan sosial, yaitu: koherensi sosial, penerimaan sosial, aktualisasi sosial, kontribusi sosial, dan integrasi sosial. Sehingga dapat dikatakan bahwa kesejahteraan mental mencakup kesejahteraan emosional sebagai indikator perasaan yang positif, dan kesejahteraan psikologis serta sosial sebagai indikator kehidupan yang baik dan bermakna. Tabel 1 berikut ini memberikan gambaran singkat tentang dimensi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial.

Tabel 1. Dimensi Kesejahteraan Emosional, Psikologis, dan Sosial

<b>KESEJAHTERAAN EMOSIONAL (<i>EMOTIONAL WELL-BEING</i>)</b>	
Afeksi Positif	Mengalami kehadiran emosi positif dan vitalitas
Kepuasan Hidup	Mengevaluasi kehidupan dengan cara yang positif
Afeksi Negatif	Tidak adanya emosi negatif parah yang bertahan lama
<b>KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (<i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i>)</b>	
Otonomi	Menentukan kemauan diri sendiri dengan mandiri, mampu menahan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku berdasarkan pertimbangan pribadi, dan melakukan mengevaluasi dengan standar pribadi
Penguasaan Lingkungan	Memiliki kompetensi dalam mengelola lingkungan dan aktivitas sehari-hari, mampu menyelaraskan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi

Pertumbuhan Pribadi	Memiliki keinginan untuk mengembangkan diri dan menyadari potensi diri, melihat diri sebagai individu yang mengalami peningkatan dari waktu ke waktu
Hubungan Positif dengan Orang Lain	Memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain
Tujuan Hidup	Memiliki arah dalam hidup, memiliki tujuan yang bermakna untuk hidup
Penerimaan Diri	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dengan mengakui dan menerima kualitas positif dan negatif diri
<b>KESEJAHTERAAN SOSIAL (SOCIAL WELL-BEING)</b>	
Penerimaan Sosial	Memiliki sikap positif terhadap orang lain dan mengakui perbedaan individu
Aktualisasi Sosial	Percaya bahwa masyarakat memiliki potensi dan dapat berkembang secara positif
Kontribusi Sosial	Merasa bahwa hidup seseorang berguna bagi orang lain dan masyarakat
Koherensi Sosial	Merasa bahwa masyarakat dan budaya dapat dipahami dan bermakna
Integrasi Sosial	Memiliki rasa memiliki terhadap suatu komunitas dan merasa didukung oleh orang lain

Sumber: Keyes, C. L. M. (2002). *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life*.

## **D. UPAYA PENANGANAN KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN SELAMA PANDEMI COVID-19**

Kesehatan mental merupakan bagian dari kesehatan yang bersifat sangat esensial bagi kehidupan manusia. Hanya saja, masalah kesehatan ini belum menjadi prioritas utama dalam penanganan karena sifatnya yang sulit untuk diukur dan memerlukan waktu yang relatif lama dalam penyembuhannya dibandingkan dengan penyakit fisik. Terlebih lagi di masa pandemi COVID-19, usaha penanganan mayoritas difokuskan pada penanggulangan penyakit sendiri serta pemulihan ekonomi, sehingga aspek kesehatan mental menjadi terabaikan begitu saja.

Selama pandemi, tidak dapat dipungkiri bahwa peran perempuan menjadi semakin bertambah. Selain kondisi sosial dan ekonomi yang kian menekan, perempuan juga harus mengalami banyak perubahan tanggung jawab akibat restriksi sosial, aktivitas ekonomi yang menurun drastis, bahkan hilangnya pendapatan (Almeida et al., 2020). Tidak hanya itu, kekerasan domestikpun dilaporkan semakin meningkat dalam kurun waktu tersebut (Power, 2020; Sediri et al., 2020). Semua hal ini menjadi stressor bagi perempuan yang membuat kesehatan mentalnya menjadi terganggu. Ditambah lagi, secara fisiologis wanita diciptakan memiliki kemampuan yang lebih sensitif pada area sensorik otak dibandingkan laki-laki, sehingga masalah emosional lebih mudah terjadi pada perempuan yang berakibat pada gangguan kecemasan, sulit tidur, dan depresi (Pfleiderer, Ritzkat, & Pogatzki-Zahn, 2017).

Telah terbukti secara medis bahwa saat kesehatan mental terganggu maka kekebalan tubuh seseorang dalam menangkal penyakit juga akan ikut menurun (Anisman, Hayley, & Kusnecov, 2018). Hal ini berarti bahwa jika kesehatan mental perempuan terganggu dalam waktu yang lama, maka tidak menutup kemungkinan bahwa perempuan akan semakin mudah dan rentan terpapar penyakit. Tidak hanya sampai disitu, terganggunya kesehatan mental juga dapat berdampak pada melemahnya kemampuan seseorang dalam mengatasi tekanan hidup, tidak dapat melakukan pekerjaan dengan produktif, dan pastinya akan sangat sulit untuk berkontribusi terhadap perkembangan komunitas (O'Connor et al., 2021). Sehingga dapat dikatakan bahwa jika perempuan telah terganggu kesehatan mentalnya, maka perannya sebagai ibu dan istri akan terganggu, sebagai tenaga kerja juga terganggu, dan dalam lingkup yang luas tentunya perannya di masyarakat juga ikut terganggu. Siklus ini pada akhirnya akan menjadi benang kusut yang semakin sulit untuk diurai dan dicarikan solusinya.

Dalam Model Kesehatan Mental Berkelanjutan telah dijelaskan bahwa lingkungan menjadi salah satu komponen yang dapat mengganggu stabilitas kesehatan mental seseorang karena dapat menghambat proses adaptasi (Bohlmeijer & Westerhof, 2021). Selama pandemi COVID-19, kondisi lingkungan yang serba tidak pasti telah menurunkan kapasitas mental perempuan. Belum lagi dengan hadirnya pikiran dan emosi yang disfungsi, maka sudah pasti *psychological well-being* juga ikut goyah. WHO sendiri sebenarnya telah merekomendasikan layanan kesehatan mental sebagai bagian yang integral dalam upaya tanggap COVID-19.

Hanya saja tidak semua negara memiliki sumber daya yang cukup untuk memberikan layanan psikososial (Kumar & Nayar, 2021).

Bohlmeijer dan Westerhof (2021) juga telah mengungkapkan bahwa perawatan kesehatan mental perlu dilakukan dengan target atau capaian yang jelas agar kesejahteraan psikologis dapat terbentuk dengan lebih optimal. Untuk itu, sebagai upaya preventif dan juga kuratif dari masalah ini, maka dirasa perlu untuk memetakan akar masalah yang terjadi dengan lebih serius sehingga sasaran perawatan menjadi terstruktur dan komprehensif. Pemerintah dapat menyediakan platform koordinasi kesehatan mental yang masif. Selain itu, dukungan psikososial yang multisektoral juga perlu digalakkan karena seperti yang telah disebutkan di atas bahwa lingkungan kontekstual sangat berperan dalam pemulihan *well-being* seseorang.

## E. PENUTUP

Penelitian yang difokuskan pada masalah kesehatan mental perempuan di masa pandemi COVID-19 masih cukup langka. Padahal perempuan mengalami beban psikologis yang jauh lebih besar dibandingkan laki-laki, baik sebagai pekerja garda depan maupun di rumah. Krisis keuangan juga menjadi masalah kesehatan mental yang cenderung tumbuh secara eksponensial. Semua permasalahan ini perlu dipetakan dengan baik agar penanganan yang diberikan dapat menjadi upaya preventif yang nyata.

Dalam *Sustainable Mental Health Model* disebutkan bahwa pemetaan terhadap kesehatan mental penting untuk dilakukan, sehingga pemulihan aspek psikologis secara holistik dapat tercapai. Agar prosesnya berjalan maksimal maka dukungan emosional dari berbagai pihak sangatlah diperlukan. Untuk itu, kita harus menganggap pandemi ini sebagai kesempatan untuk membangun masyarakat yang lebih baik, lebih kuat, dan lebih tangguh agar dapat membawa harapan bagi semua perempuan di dunia. Semoga pandemi ini juga dapat membantu mengenali peran utama perempuan di rumah dan di tempat kerja.

## F. GLOSARIUM

### A

**Adaptasi** adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

## **K**

**Kesehatan Mental** adalah keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

**Kesejahteraan Emosional** adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan emosi, suasana hati, pikiran, dan perasaan positif, serta mampu beradaptasi ketika dihadapkan pada kesulitan dan situasi stres.

**Kesejahteraan Psikologis** adalah tingkat kebahagiaan/kesehatan psikologis seseorang yang meliputi kepuasan hidup dan perasaan pencapaian.

**Kesejahteraan Sosial** adalah kemampuan seseorang untuk berbagi, mengembangkan, dan mempertahankan hubungan yang bermakna dengan orang lain.

**Kontekstual** adalah hubungan dengan orang tua, organisasi, dan komunitas yang dapat menyebabkan timbulnya kognisi dan perilaku yang fungsional dan disfungsional terkait dengan penyakit atau tekanan mental.

## **M**

**Model Kesehatan Mental Berkelanjutan** adalah teori yang menjadi titik awal dalam mengintegrasikan *well-being* ke dalam konteks kesehatan mental, disebut juga dengan *Sustainable Mental Health Model*.

## **P**

**Pandemi** adalah wabah penyakit yang tersebar dengan cepat dan melingkupi wilayah yang cukup luas.

**Psikopatologi** adalah penyakit mental dan perilaku yang maladaptif.

## **S**

**Stressor** adalah sumber stres.

## **G. DAFTAR PUSTAKA**

- Almeida, M., Shrestha, A. D., Stojanac, D., & Miller, L. J., 2020. The impact of the COVID-19 pandemic on women's mental health. *Archives of Women's Mental Health*, pp. 1-8.
- Anisman, H., Hayley, S., & Kusnecov, A. W., 2018. *The immune system and mental health*. Cambridge: Academic Press.
- Berthelot, N., Lemieux, R., Garon-Bissonnette, J., Drouin-Maziade, C., Martel, É., & Maziade, M., 2020. Uptrend in distress and psychiatric symptomatology in pregnant women during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica*, Volume 99 (7), pp. 848-855.
- Bohmeijer, E. T., & Westerhof, G. J., 2021. A new model for sustainable mental health: Integrating well-being into psychological treatment. In: In J. N. Kirby & P. Gilbert (Eds.), *Making an impact on mental health: The applications of psychological research* (pp. 153–188). Washington DC: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Brubaker, L., 2020. Women physicians and the COVID-19 pandemic. *Jama*, Volume 324 (9), pp. 835-836.
- Carli, L.L., 2020. Women, gender equality and COVID-19. *Gender in Management*, Volume 35 (7/8), pp. 647-655.
- Ciotti, M., Ciccozzi, M., Terrinoni, A., Jiang, W. C., Wang, C. B., & Bernardini, S., 2020. The COVID-19 pandemic. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, Volume 57 (6), pp. 365-388.
- Erikson, E. H., 1959. *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press
- Fairbrother, N., Young, A. H., Zhang, A., Janssen, P., & Antony, M. M., 2017. The prevalence and incidence of perinatal anxiety disorders among women experiencing a medically complicated pregnancy. *Archives of Women's Mental Health*, Volume 20 (2), pp. 311-319.
- Fava, G. A., 1999. Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, Volume 68:, pp. 171-179.
- Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G. A., & Haslam, A. S., 2018. *The new psychology of health: Unlocking the social cure*. London: Routledge.
- Jahoda, M., 1958. *Current concepts of positive mental health*. New York, NY: Basic Books.
- Keyes, C. L. M., 1998. Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, Volume 61, pp. 121–140.



- Keyes, C. L. M., 2002. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, Volume 43, pp. 207–222.
- Keyes, C. L. M., 2005. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Volume 73, pp. 539–548.
- Kumar, A., & Nayar, K. R., 2021. COVID-19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health*, Volume 30 (1), pp. 1-2.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... & Hu, S., 2020. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *Jama Network Open*, Volume 3 (3), pp. e203976-e203976.
- Lebel, C., MacKinnon, A., Bagshawe, M., Tomfohr-Madsen, L., & Giesbrecht, G., 2020. Elevated depression and anxiety symptoms among pregnant individuals during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, Volume 277, pp. 5-13.
- Maslow, A.H., 1954. *Motivation and personality*. London: Harper & Row, Publishers.
- Milgrom, J., Hirshler, Y., Reece, J., Holt, C., & Gemmill, A. W., 2019. Social support—a protective factor for depressed perinatal women?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Volume 16 (8), pp. 1426.
- O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., ... & Robb, K. A., 2021. Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: Longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*, Volume 218 (6), pp. 326-333.
- Pfleiderer, B., Ritzkat, A., & Pogatzki-Zahn, E., 2017. Sex and gender effects in pain. In: In Saba L. (eds), *Neuroimaging of pain* (pp. 395-410). Switzerland: Springer, Cham.
- Power, K., 2020. The COVID-19 pandemic has increased the care burden of women and families. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, Volume 16 (1), pp. 67-73.
- Rogers, C.R., 1961. *On becoming a person*. London: Constable & Robinson Ltd.
- Ryff, C. D., 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 57, pp. 1069-1081.
- Sediri, S., Zgueb, Y., Ouane, S., Ouali, U., Bourgo, S., Jomli, R., & Nacef, F., 2020. Women's mental health: acute impact of COVID-19

- pandemic on domestic violence. *Archives of Women's Mental Health*, Volume 23 (6), pp. 749-756.
- Shechter, A., Diaz, F., Moise, N., Anstey, D. E., Ye, S., Agarwal, S., ... & Abdalla, M., 2020. Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *General hospital psychiatry*, Volume 66, pp. 1-8.
- Thibaut, F., & van Wijngaarden-Cremers, P., 2020. Women's mental health in the time of Covid-19 pandemic. *Frontiers in Global Women's Health*, Volume 1, pp. 17.
- Ueda, M., Nordström, R., & Matsubayashi, T., 2021. Suicide and mental health during the COVID-19 pandemic in Japan. *Journal of Public Health*, pp. 1-8.
- World Health Organization., 2005. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. Geneva: WHO.
- World Health Organization., 2020. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak
- Wu, Y., Zhang, C., Liu, H., Duan, C., Li, C., Fan, J., ... & Huang, H. F., 2020. Perinatal depressive and anxiety symptoms of pregnant women during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Volume 223 (2), pp. 240.e1-240.e9.

## H. BIOGRAFI PENULIS

Fatmawati Fadli, S.Psi., B.Psych (Hons), M.Sc lulus S1 pada tahun 2013 dengan program *double degree* dari jurusan Psikologi Universitas Syiah Kuala (Indonesia) dan Universiti Pendidikan Sultan Idris (Malaysia). Kemudian menyelesaikan S2-nya pada tahun 2015 di The University of Leeds, United Kingdom pada bidang konsentrasi "*Psychological Approaches to Health*". Saat ini, Fatmawati bekerja sebagai dosen tetap di Fakultas



Psikologi UIN Ar-Raniry, Banda Aceh. Bidang minatnya adalah Psikologi Kesehatan, *Attachment Relationship*, Pola Asuh Orangtua, dan *Family Well-Being*. Fatmawati telah banyak mempublikasikan karyanya baik dalam bentuk buku ajar, *book chapter*, jurnal ilmiah, dan juga prosiding ilmiah. Ia dapat dihubungi melalui surel fatmawati@ar-raniry.ac.id.

## **I. INDEKS**

### **A**

adaptasi, 6, 11, 12

### **K**

kesehatan mental, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12

kesejahteraan emosional, 8

kesejahteraan psikologis, 5, 6, 8, 11

kesejahteraan sosial, 8

kontekstual, 6, 11, 12

### **M**

model kesehatan mental berkelanjutan, 6

### **P**

pandemi, 1, 2, 3, 4, 10, 11,12

psikopatologi, 5, 6, 7, 12

### **S**

stressor, 3, 10, 13

# PANDEMIC FATIGUE PADA PEREMPUAN

Putri Ariscasari<sup>1</sup>, Maya Khairan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala

Email Korespondensi: [putri.ariscasari@unmuha.ac.id](mailto:putri.ariscasari@unmuha.ac.id),

[khairani.maya@unsyah.ac.id](mailto:khairani.maya@unsyah.ac.id)

## A. PENDAHULUAN

Munculnya Coronavirus-19 (COVID-19) telah mengakibatkan terbatasnya kegiatan sebagian besar orang di seluruh dunia, seperti belajar dari rumah, bekerja dari rumah, pengaturan jarak sosial, penggunaan masker sepanjang waktu, pembatasan jam malam, penutupan perimeter kota atau area yang lebih luas di dalam negara, dan pembatasan ketat lainnya untuk mengurangi efek penyakit dan mencegah penyebaran penyakit. Kasus covid di Indonesia sudah menurun drastis pada bulan Agustus hingga Oktober 2021, namun kebijakan pemerintah menetapkan harus tetap dilakukan pembatasan aktivitas dan penerapan protokol kesehatan ketat.

Grafik 1. Perkembangan Kasus Terkonfirmasi Covid 19 April – Oktober 2021

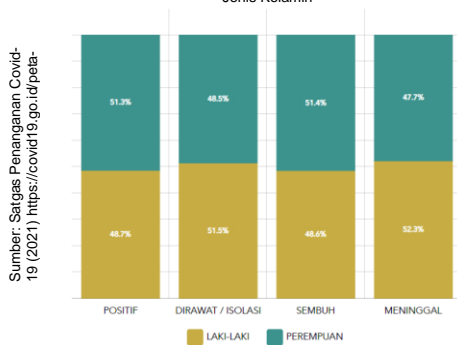


Grafik diatas menunjukkan jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 meningkat tajam pada periode bulan Juni – Juli 2021, namun mengalami penurunan yang signifikan pada pertengahan bulan Agustus hingga akhir Oktober 2021.

Secara statistik, persentase kasus meninggal dunia karena Covid-19 lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Grafik 2 menunjukkan perbedaan jumlah kasus positif, rawat atau isolasi, sembuh

dan meninggal berdasarkan jenis kelamin. Persentase kasus positif lebih banyak terjadi pada perempuan (51,3%) dibandingkan pada laki-laki (48,7%) sedangkan dilihat dari angka kematian laki-laki yang meninggal dunia akibat Covid-19 lebih banyak (52,3%) dibandingkan pada perempuan (47,7%). Meski demikian situasi pandemi ternyata lebih banyak memengaruhi perempuan, baik perempuan bekerja maupun tidak.

Grafik 2. Kasus Positif Covid-19, Dirawat/Isolasi, Sembuh dan Meninggal Berdasarkan Jenis Kelamin



Menyinggung tentang covid-19 maka kita tidak hanya dihadapkan pada isu kesehatan, namun kejutan besar bagi masyarakat terutama perempuan, khususnya perempuan pekerja karena beban kerja bertambah akibat adanya tuntutan untuk bekerja dari rumah (*work from home*) berbarengan dengan kewajiban mendampingi anak mengikuti sekolah secara virtual, merawat rumah, serta ditambah dengan terbatasnya mobilitas. Terlepas dari tingginya dukungan dan kepercayaan publik yang tinggi terhadap strategi penanganan Covid-19 secara nasional, faktanya beberapa negara telah melaporkan semakin banyak masyarakat yang tidak lagi mematuhi upaya-upaya pembatasan dan secara perlahan mengurangi upaya mereka untuk tetap mendapat informasi terkait pandemi dan hal ini memengaruhi penyebaran virus ini. Hal ini menyebabkan munculnya beban baru dan berkepanjangan yang merujuk pada kelelahan pandemi (*pandemic fatigue*).

*Pandemic fatigue* telah teridentifikasi di beberapa negara yang ditandai dengan peningkatan jumlah penduduk yang tidak lagi mengikuti rekomendasi dan pembatasan-pembatasan yang telah ditetapkan, menurunnya upaya masyarakat untuk memperoleh informasi yang benar dan memadai dan memiliki persepsi yang rendah terkait kasus covid-19. Studi menyatakan bahwa hal ini menjadi penyebab utama memburuknya situasi COVID-19 di Amerika Serikat. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh *Office of National Statistic United Kingdom (ONS UK)* terhadap beberapa indikator dampak sosial yang dialami warga Inggris Raya selama pandemi menunjukkan terjadinya penurunan perilaku tinggal di rumah kecuali bepergian untuk bekerja, berolahraga mencari pengobatan dll, selain itu juga terjadi peningkatan aktivitas kegiatan ditempat terbuka dan penurunan perilaku menjaga jarak pada saat diluar rumah (Murphy, Kerai and Vizar, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa telah terjadi penurunan proteksi perilaku masyarakat terhadap covid dan bertolak belakang dengan anjuran pemerintah untuk tetap berada di rumah apabila tidak ada hal yang mendesak dan menjaga jarak sosial.

WHO (*World Health Organization*) telah menekankan perbedaan dampak pandemi berdasarkan gender dan perlunya mempertimbangkan penelitian COVID-19 berdasarkan perspektif gender. Hal ini sangat layak untuk dipertimbangkan mengingat dampak yang dialami tidak hanya kelelahan secara fisik namun juga mental, penurunan motivasi, kondisi emosional yang tidak stabil dan perilaku kesehatan dan kognitif yang memburuk.

## **B. PANDEMIC FATIGUE**

### **1. Definisi**

WHO (2020) menyampaikan bahwa *pandemic fatigue* merupakan respon yang diperkirakan dan alami terhadap krisis kesehatan masyarakat yang berkepanjangan – paling tidak karena keparahan dan skala pandemi COVID-19 yang mencetuskan pelaksanaan Tindakan invasif dengan dampak yang belum pernah terjadi sebelumnya pada kehidupan sehari-hari semua orang, termasuk mereka yang belum terkena dampak langsung oleh virus ini (WHO, 2020). Selanjutnya Cuadrado, et, al (2021) menjelaskan bahwa implementasi tindakan invasif yang besar dan berulang untuk mengurangi konsekuensi COVID-19, serta paparan yang berlebihan terhadap informasi-informasi negatif terkait pandemic memicu

munculnya respon psikologi pada individu yang merujuk pada *pandemic fatigue*.

Definisi *pandemic fatigue* sendiri masih diperdebatkan makna dan ruang lingkungannya, walaupun secara general *pandemic fatigue* diartikan sebagai kelelahan secara psikologis karena melibatkan perasaan lelah, kelelahan fisik dan mental yang sering kali diakibatkan oleh paparan dari peristiwa-peristiwa yang kurang menyenangkan dan sudah berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Petherick et al., 2021). Sumber lain menambahkan *pandemic fatigue* diartikan sebagai demotivasi untuk mengikuti langkah-langkah perilaku perlindungan yang direkomendasikan yang muncul secara bertahap dari waktu ke waktu dan dipengaruhi oleh sejumlah emosi, pengalaman dan persepsi (Morrison, Parton and Hine, 2018; Masten and Motti-Stefanidi, 2020).

## 2. Penyebab

Secara umum penyebab terjadi *pandemic fatigue* adalah lamanya situasi pandemi, selama masa pandemi orang secara berulang terpapar informasi yang berlebihan terkait Covid-19 terlebih lagi banyak bermunculan informasi-informasi palsu seputar infeksi, kematian, perubahan tindakan, pembukaan dan penutupan area, pengetatan pembatasan sosial, dll. Keadaan ini disertai ketidakpastian yang berlangsung secara terus menerus, ketidakpercayaan terhadap upaya-upaya yang dilaksanakan dapat memicu kelelahan secara emosional bagi banyak individu dan membuat individu dengan mudah lengah dan meyakinkan diri untuk meminimalkan risiko dan dampak penyebaran virus (Cuadrado et al., 2021; Meacci and Primicerio, 2021).

WHO (2020) menjelaskan situasi pandemi yang berkelanjutan sangat memengaruhi komponen-komponen yang terkait dengan motivasi individu. **Pertama**, persepsi terhadap ancaman virus bisa saja berkurang ketika masyarakat sudah terbiasa dengan keberadaannya walaupun secara epidemiologi menunjukkan ada kemungkinan peningkatan risiko. Pada saat yang sama, banyak masyarakat yang telah mengalami konsekuensi pribadi, sosial dan potensi ekonomi jangka panjang sebagai dampak dari kerugian yang dialami akibat respon terhadap pandemi, sehingga masyarakat merasa lebih mengkhawatirkan dampak tersebut dibandingkan ancaman dari virus

itu sendiri. **Kedua**, respon terhadap pandemi yang diimplementasikan berlangsung dalam jangka waktu yang lama menyebabkan ketidaknyamanan pada kehidupan sehari-hari masyarakat dan masyarakat mulai merasa terikat dan memiliki sedikit kendali atas kondisi ini. **Ketiga**, situasi ini lambat laun akan menjadi situasi yang normal dimasyarakat karena telah mereka telah berada dalam kondisi ini selama rentang waktu yang cukup panjang. Sebagai akibatnya, masyarakat akhirnya terbiasa dengan pandemi disertai ancaman dan risiko yang mungkin timbul.

### 3. Gejala

Menurut *National Mental Health Commission of Australian Government (2021)* terdapat beberapa keluhan yang menunjukkan bahwa seseorang mengalami pandemic fatigue, yaitu: a) kelelahan, b) frustrasi, c) kekurangan energi, d) gelisah, e) kehilangan harapan, f) iritabilitas, g) keputusasaan, h) kesulitan menantikan hari esok, i) ketakutan, j) tidak ingin bersama orang lain/menyendiri, k) peningkatan penggunaan alkohol atau zat lain, dan l) kurangnya antusiasme untuk hal-hal yang biasanya disukai.

### 4. Dampak

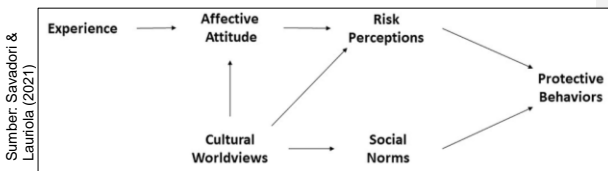
Gangguan psikologis ini menyebabkan dampak tidak hanya pada individu penderitanya tapi juga dampak yang lebih luas lagi yaitu secara langsung terhadap penyebaran covid-19. Taylor (2019) menyampaikan bahwa faktor psikologis memiliki peranan penting dalam pandemi, metode yang digunakan untuk penanganan pandemi sebagian besar berfokus pada intervensi perilaku dan pendidikan berupa program vaksinasi, praktik kebersihan dan menjaga jarak, semua upaya ini dipengaruhi oleh faktor psikologis (Taylor, 2019). Pada skala individu, pandemic fatigue dapat menyebabkan penurunan motivasi atau kemampuan untuk mematuhi perilaku protektif terhadap Covid-19. Salah satu konsekuensi yang paling mengkhawatirkan adalah penurunan kepatuhan orang terhadap langkah-langkah kesehatan masyarakat yang diberlakukan untuk melindungi kita (Westfund, 2021).



### C. PERSEPSI RISIKO COVID-19 DAN MODEL PERILAKU PROTEKTIF

Perilaku individu dan persepsi terhadap risiko merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam terjadinya wabah penyakit, persepsi risiko yang tinggi dapat meningkatkan kepatuhan individu terhadap tindakan pencegahan dan mengendalikan penyebaran wabah. Savadori dan Lauriola (2021) menjelaskan faktor-faktor yang memprediksi persepsi risiko dan dampaknya terhadap kepatuhan terhadap tindakan perlindungan selama pandemi COVID-19 (gambar 1). Adapun penjelasan setiap faktor tersebut adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Persepsi Risiko COVID-19 dan Model Perilaku Protektif (*primary theoretical model*).



#### 1. Pengalaman (*Experience*)

Pengalaman langsung dan tidak langsung dengan virus dapat meningkatkan kekuatan sikap afektif terkait dengan COVID-19. Diperkirakan ketika seseorang mengetahui orang terdekatnya atau orang lain menjalani perawatan di rumah sakit karena virus corona maka akan meningkatkan sikap negatif dan persepsi risiko seseorang terhadap virus. Terdapat kemungkinan persepsi seseorang terbentuk ketika terjadi suatu peristiwa yang terekam dalam memori seseorang yang muncul tidak hanya akibat pengalaman langsung tapi juga pengalaman tidak langsung, misalnya melalui media massa. Begitupun reaksi yang terjadi terkait dengan virus corona.

#### 2. Sikap Afektif (*Affective Attitude*)

Sikap afektif merupakan salah satu komponen sikap yang diartikan sebagai reaksi emosional atau perasaan seseorang

terhadap objek sikap seperti suka atau tidak suka (Abun, Magallanes and Incarnacion, 2019).

### **3. Pandangan Budaya (*Cultural Worldviews*) dan Persepsi Risiko (*Risk Perception*)**

Corona virus merupakan ancaman baru bagi masyarakat, sehingga sulit bagi masyarakat untuk memercayai sesuatu hal yang baru bagi mereka. Dalam menghadapi hal ini sangat dipercaya bahwa sikap dan persepsi masyarakat dipengaruhi oleh faktor lain bukan hanya pengalaman seperti faktor sosial dan budaya. Faktor sosial, politik, dan budaya memainkan peran penting dalam persepsi risiko. Pandangan budaya merupakan sikap umum yang dimiliki orang terhadap dunia dan organisasi sosialnya, pandangan ini dapat membentuk konteks dari citra individu dan evaluasi efektif serta menuntun terhadap terbentuknya perilaku dan pilihan dalam hal-hal yang kontroversial selain itu pandangan ini juga dapat menuntun terbentuknya persepsi risiko.

### **4. Norma Sosial (*Social Norms*) dan Perilaku Protektif (*Protective Behaviour*)**

Norma sosial merupakan hal yang mendasar dalam perubahan perilaku., Terdapat dua pembagian norma sosial yaitu norma deskriptif dan norma preskriptif. Norma deskriptif diartikan sebagai persepsi subjektif tentang apa yang dilakukan orang lain sedangkan norma preskriptif adalah keyakinan tentang apa yang diharapkan untuk dilakukan. Kedua jenis norma ini dianggap penting dalam menentukan perilaku. Norma sosial telah disarankan oleh para ahli untuk menjadi pemicu potensial tindakan protektif selama pandemi Covid-19.

## **D. MENCEGAH DAN MENGELOLA PANDEMIC FATIGUE**

Setiap orang akan memunculkan gejala berbeda ketika mengalami kelelahan, termasuk saat menghadapi *pandemic fatigue*. Penting untuk diketahui bahwa berada di bawah tekanan yang besar dan berkepanjangan maka sangat normal jika merasa kelelahan. Dihimpun dari beberapa artikel dan penelitian sebelumnya (Stanborough, 2021;

Parrish, 2020; McCrimmon, 2020) beberapa rekomendasi berikut dapat dilakukan untuk mengelola *pandemic fatigue*, seperti:

**1. Merefleksikan dan Menerima Keadaan**

Akui dan terima semua perasaan dan reaksi yang muncul pada diri ketika menghadapi semua kondisi yang terjadi. Berbaikhati pada diri sendiri dan menerima bahwa selama pandemi ini kita menjadi kurang fokus, kurang termotivasi. Tak perlu khawatir dengan perasaan ini karena hampir semua orang mengalaminya.

**2. Mempertahankan Rutinitas**

Rutinitas harian memiliki dampak terhadap kesehatan mental selama pandemi. Buat dan patuhi jadwal, kemudian fokus pada rutinitas harian yang dibutuhkan untuk mempertahankan mata pencaharian dan kebutuhan dasar terkait kesehatan, seperti makan teratur, tidur yang cukup, dsb. Kegiatan rutin direkomendasikan lembaga pemerintahan untuk dilakukan selama masyarakat berada di dalam rumah, baik untuk anak-anak, orang dewasa, maupun untuk lansia. Kegiatan rutin yang teratur dapat menahan dampak buruk dari stres, sehingga kesehatan mental dapat terjaga. Rutinitas harian masyarakat dapat diganti atau ditambah dengan rutinitas baru. Misalnya kegiatan tatap muka yang selama ini dilakukan kemudian diganti dengan kegiatan pertemuan secara virtual dengan bantuan teknologi (Hou, Lai, Ben-Ezra, Goodwin, 2020).

**3. Latihan Pernapasan, Meditasi dan Relaksasi**

Latihan pernapasan adalah cara paling sederhana untuk mengurangi stres dan cemas. Bernapas secara perlahan membantu tubuh dan otak memaknai kondisi tenang dan santai.

**4. Batasi Penggunaan Media Daring**

Berselancar di dunia maya memang mengasyikkan, namun tak jarang hal ini membuat paparan informasi yang tidak valid pun diakses. Untuk itu perlu sekali membatasi waktu dalam mengakses berita di media. Beberapa orang merasa terbantu dengan membatasi dirinya memeriksa berita hanya sekali sehari — dan pada waktu yang sama setiap harinya. Gunakan sumber informasi berbasis bukti saat mencari berita terkait COVID-19. Hindari menghabiskan terlalu banyak waktu di platform media sosial.

**5. Memulihkan Energi**

Menghadapi masa pandemi yang sulit ini membuat setiap orang butuh jeda memulihkan kembali energi yang sudah terkuras. Atur

waktu kapan harus beristirahat. Hal ini harus dibuat dengan sengaja agar pikiran dan tubuh menyadari kebutuhan ini. Manfaatkan waktu ekstra di rumah untuk menandai hal-hal dari daftar kegiatan yang sudah dilakukan. Hal ini akan meningkatkan perasaan berguna dan produktif. Atur waktu makan dengan baik, tidur nyenyak, dan minum banyak air. Mempertahankan kebiasaan sehat akan membuat tubuh lebih kuat dan mampu menghadapi stresor eksternal.

#### **6. Tetap Aktif**

Tetap aktif dan bergerak dengan melakukan olahraga terbukti baik untuk menjaga kesehatan mental.

#### **7. Jaga ikatan dengan orang-orang terdekat**

Hampir setiap orang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan tatanan kehidupan selama pandemi. Akan sangat membantu ketika kita mengandalkan hubungan yang sudah kuat dengan orang yang kita percaya dan dapat diandalkan. Tetap jaga koneksi dengan orang lain baik melalui telepon, panggilan video, berkirim pesan, apapun itu untuk saling berbagi pengalaman dan perspektif.

#### **8. Waspada akan risiko perilaku adiktif**

Mobilitas yang terbatas selama pandemi berisiko meningkatkan perilaku adiktif, seperti penyalahgunaan obat dan zat terlarang (Bonny-Noach and Gold, 2020) dan kecanduan internet (Lin, 2020). Kondisi pandemi memaksa setiap orang untuk banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga tidak menutup kemungkinan untuk merasakan kesepian dan menurunkan kesejahteraan. Banyak orang kemudian menggunakan gim daring, internet, hingga obat terlarang sebagai ajang pelarian dari kejenuhan yang dihadapi selama berada di rumah saja. Untuk itu dibutuhkan strategi koping yang tepat untuk mengatasi hal ini. Melakukan meditasi, relaksasi pernapasan, dan menulis jurnal (buku harian) terbukti dapat menjadi strategi menghalau rasa kesepian dan mengalihkan perhatian dari kebosanan.

## **E. GLOSARIUM**

Berisi daftar istilah penting dengan pengertiannya. Diurutkan sesuai abjad. Glosarium ditulis tidak lebih dari 10 kata.

Misal:

## C

**Covid-19** adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2.

## D

**Daring** adalah terhubung ke internet sehingga dapat menggunakan layanannya.

## G

**Gangguan psikologis** atau disebut juga gangguan mental adalah kelainan pikiran yang mengakibatkan pola perilaku terus-menerus yang dapat secara serius memengaruhi fungsi dan kehidupan sehari-hari seseorang.

## M

**Mobilitas** adalah kemampuan untuk bergerak atau digerakkan dengan bebas dan mudah.

## P

**Pandemi** adalah epidemi yang terjadi di seluruh dunia, atau di wilayah yang sangat luas, melintasi batas-batas internasional dan biasanya mempengaruhi banyak orang.

**Pandemic fatigue** adalah respon yang diperkirakan dan alami terhadap krisis kesehatan masyarakat yang berkepanjangan – paling tidak karena keparahan dan skala pandemi COVID-19 yang mencetuskan pelaksanaan tindakan invasif dengan dampak yang belum pernah terjadi sebelumnya pada kehidupan sehari-hari semua orang, termasuk mereka yang belum terkena dampak langsung oleh virus ini.

**Pembatasan sosial** adalah tinggal di rumah dan jauh dari orang lain sebanyak mungkin untuk membantu mencegah penyebaran COVID-19.

**Perilaku Protektif** atau perilaku proteksi kesehatan adalah setiap perilaku yang dilakukan oleh seseorang, terlepas dari status kesehatannya yang dirasakan atau yang sebenarnya, untuk melindungi, meningkatkan atau mempertahankan kesehatannya, terlepas dari

apakah perilaku tersebut efektif secara objektif untuk tujuan itu atau tidak.

## R

**Risiko** adalah bahaya, akibat atau konsekuensi yang dapat terjadi akibat sebuah proses yang sedang berlangsung atau kejadian yang akan datang.

## F. DAFTAR PUSTAKA

Abun, D., Magallanes, T. and Incarnacion, M.J., 2019. College Students' Cognitive and Affective Attitude toward Higher Education and Their Academic Engagement. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 4(5), pp.1494–1507. <https://doi.org/10.22161/ijels.45.38>.

Bonny-Noach, H. and Gold, D., 2020. Addictive behaviors and craving during the COVID-19 pandemic of people who have recovered from substance use disorder. *Journal of Addictive Diseases*, 39(2), pp.257–264. <https://doi.org/10.1080/10550887.2020.1856298>.

Cuadrado, E., Maldonado, M.A., Tabernero, C., Arenas, A., Castillo-Mayén, R. and Luque, B., 2021. Construction and Validation of a Brief Pandemic Fatigue Scale in the Context of the Coronavirus-19 Public Health Crisis. *International Journal of Public Health*, 66. <https://doi.org/10.3389/ijph.2021.1604260>.

Lin, M.P., 2020. Prevalence of internet addiction during the covid-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), pp.1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228547>.

Masten, A.S. and Motti-Stefanidi, F., 2020. Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1(2), pp.95–106. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>.

McCrimmon, K.K., 2020. *Are you feeling exhausted, anxious or sad? 5 tips for handling 'pandemic fatigue.'* UCHealth.

Meacci, L. and Primicerio, M., 2021. Pandemic fatigue impact on COVID-19 spread: A mathematical modelling answer to the Italian scenario. *Results in Physics*, [online] 31, p.104895. <https://doi.org/10.1016/j.rinp.2021.104895>.

Morrison, M., Parton, K. and Hine, D.W., 2018. Increasing belief but issue fatigue: Changes in Australian Household Climate Change Segments between 2011 and 2016. *PLoS ONE*, 13(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197988>.

Murphy, R., Kerai, G. and Vizar, T., 2021. *Coronavirus and the social impacts on Great Britain: 11 June 2021*. Office for National Statistics.

Parrish, C., 2020. *How to Deal with Coronavirus Burnout and Pandemic Fatigue*. Johns Hopkins Medicine.

Petherick, A., Goldszmidt, R., Andrade, E.B., Furst, R., Hale, T., Pott, A. and Wood, A., 2021. A worldwide assessment of changes in adherence to COVID-19 protective behaviours and hypothesized pandemic fatigue. *Nature Human Behaviour*, 5(9), pp.1145–1160. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01181-x>.

Stanborough, R.J., 2021. *COVID Fatigue: How to Cope with Pandemic Burnout*.

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

Westfund, 2021. *Pandemic fatigue: Why you're Feeling Worn Out*.

WHO, 2020. *Pandemic fatigue Reinvigorating the public to prevent COVID-19*. [online] Available at: <<http://apps.who.int/bookorders>>.

## G. BIOGRAFI PENULIS

**Putri Ariscasari** merupakan lulusan program studi Magister Keselamatan dan Kesehatan Kerja Universitas Indonesia yang saat ini tercatat sebagai dosen pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Wanita kelahiran Binjai, Sumatera Utara ini sekarang aktif dalam menulis artikel ilmiah terkait keselamatan dan kesehatan kerja serta kegiatan-kegiatan pengabdian masyarakat yang fokus pada intervensi kesehatan masyarakat. Untuk menghubungi Putri bisa dilakukan melalui Instagram (@putzarisca) dan email [putri\\_ariscasari@yahoo.co.id](mailto:putri_ariscasari@yahoo.co.id).



**Maya Khairani** adalah dosen psikologi dan psikolog klinis yang aktif memberikan layanan psikologi di Unit Pelayanan Konseling dan Psikologi Terpadu (UPKPT) Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Ia menyelesaikan pendidikan sarjana di Universitas Sumatera Utara dan magister profesi di Universitas Gadjah Mada. Dua tahun terakhir aktif mengisi berbagai acara seminar dan siaran radio dengan tema psikologi dan pengasuhan, menulis artikel ilmiah di beberapa jurnal nasional, menulis artikel populer, dan cerita anak. Berinteraksi dengannya dapat dilakukan melalui media sosial Instagram (@my\_khaira) atau melalui surel [khairani.maya@unsyiah.ac.id](mailto:khairani.maya@unsyiah.ac.id).



## H. INDEKS

Covid-19, 1, 2, 4, 5, 7, 13  
Daring, 8, 13  
Gangguan psikologis, 5, 13  
Mobilitas, 9, 13  
Pandemi, 13

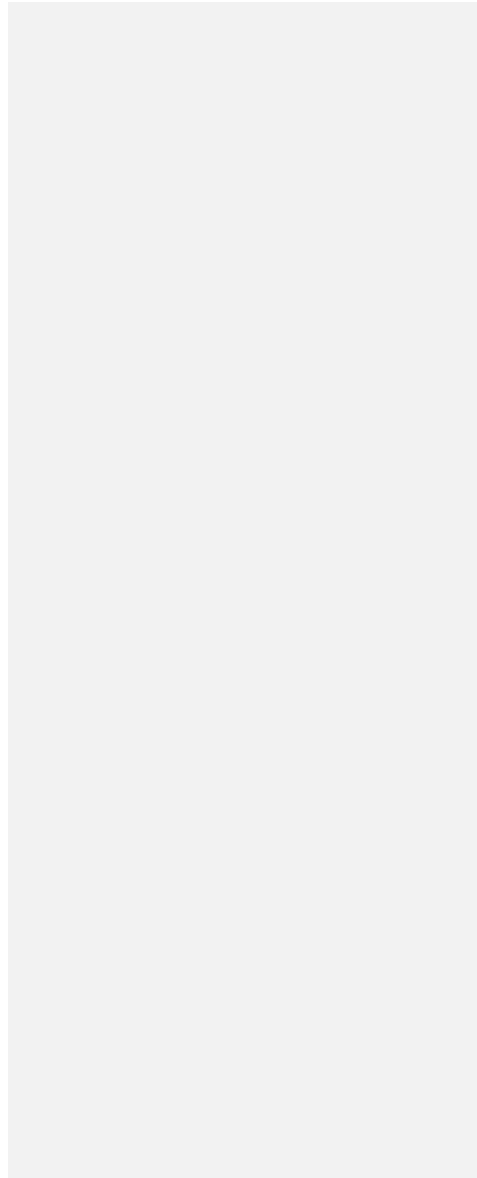


Pandemic fatigue, 3, 11, 13

Pembatasan sosial, 13

Perilaku protektif, 13

Risiko, 6, 7, 13



## PEREMPUAN DI MASA PANDEMI COVID-19: GAMBARAN BEBAN PSIKOLOGISNYA

Zaujatul Amna<sup>1</sup>, Novita Sari<sup>2</sup>, Syarifah Faradina<sup>3</sup>, Afriani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala  
[amnazaujatul@unsyiah.ac.id](mailto:amnazaujatul@unsyiah.ac.id); [novitasari@unsyiah.ac.id](mailto:novitasari@unsyiah.ac.id);  
[sy.faradina@unsyiah.ac.id](mailto:sy.faradina@unsyiah.ac.id); [ansari.afriani@unsyiah.ac.id](mailto:ansari.afriani@unsyiah.ac.id)

### ABSTRAK

Sebuah wabah tidak bisa dipisahkan dari masalah dan efek yang ditimbulkannya, secara spesifik dampak dari wabah selalu berbeda bagi perempuan dan laki-laki apalagi di tengah sistem budaya patriarkis, sebuah sistem struktur sosial yang mengutamakan laki-laki sebagai sosok sentral dalam sebuah organisasi sosial termasuk keluarga, sedangkan perempuan selalu dituntut menjadi makhluk yang tersubordinasi. Artikel ini membahas tentang gambaran beban psikologis perempuan di masa pandemic COVID-19 secara global. Hingga saat ini, tahun 2021 "wabah COVID-19" belum jelas kapan berakhir. Mewabahnya virus tersebut telah menghasilkan sejumlah konsekuensi yang diterapkan oleh seluruh dunia, seperti lockdown dan work from home (WFH), bahkan di Indonesia diberlakukannya physical distancing hingga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang menjadikan segala sesuatu terbatas. Kejenuhan atas situasi pandemi ini menjadi pemicu munculnya gangguan psikologis, ditambah dengan beban kerja maupun tanggungjawab menjadi bertambah, dimana setiap orang dikondisikan untuk mampu dan terbiasa melakukan banyak hal diluar kebiasaan yang harus dijalaninya, terutama bagi perempuan. Beban kerja dan tanggungjawabnya menjadi dua kali lipat dari biasanya, perempuan dituntut untuk menjadi ibu, istri, pengasuh, dan juga menjadi guru bagi anak-anaknya serta menjadi pekerja profesional bagi mereka yang bekerja. Pertanyaannya sejauhmana dampak psikologis yang dirasakan oleh perempuan? Apa faktornya? Serta bagaimana penanganannya? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka penulis akan menggunakan data sekunder yang terdapat dari berita, artikel, buku, dan publikasi jurnal.

Kata kunci: Perempuan, Pandemi, Beban Psikologis.

## **A. GAMBARAN UMUM YANG DIHADAPI PEREMPUAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Selama lebih kurang dalam kurun waktu dua tahun terakhir sejak ditetapkannya sebagai pandemi pada 11 maret tahun 2020 lalu oleh *World Health Organization* (WHO), *Coronavirus Disease of 2019* atau disingkat COVID-19 masih menjadi perhatian serius seluruh negara tak terkecuali Indonesia dalam menyusun langkah penanganan dan pencegahan kasus terinfeksi. Beragam varian dari COVID-19 yang terus berkembang dan percepatan penularan memaksa pemerintah untuk tetap membatasi mobilitas masyarakat dengan memberlakukan pembatasan sosial dan jarak aktivitas masyarakat seperti belajar dan bekerja dari rumah. Kebijakan ini tentu membawa perubahan yang signifikan terhadap kebiasaan dan tuntutan dari keadaan normal sebelumnya terkhusus bagi perempuan. Di konteks era modern ini, peran dan tanggung jawab perempuan tidak hanya terbatas dalam ruang keluarga. Anka tetapi, keterlibatannya meluas di berbagai sektor publik tampak dengan semakin meningkatnya jumlah perempuan bekerja yang diantaranya menempati posisi penting dan berpengaruh.

Pandemi COVID-19 mengharuskan perempuan dengan perannya masing-masing mengubah pola kebiasaan yang berjalan sebelumnya. Dengan pemberlakuan bekerja dari rumah, perempuan selama masa pandemi menghabiskan lebih banyak waktu di rumah bersama keluarga. Namun, kondisi ini dapat pula memberikan dampak buruk berupa tuntutan beban yang berlipat. Hal ini terlihat dari "peran lebih" yang dilakukan ibu yang bekerja selain harus berkonsentrasi menyelesaikan pekerjaannya dari rumah juga harus membagi waktu mendampingi anak belajar secara daring, serta secara bersamaan tetap harus menjalankan tugas rumah lainnya sebagai ibu dan istri. Tidak jauh berbeda halnya, bagi perempuan yang tidak bekerja di luar rumah pun harus menyesuaikan diri dengan mendampingi anak belajar dari rumah menggantikan posisi guru di sekolah, yang terkadang tidak memiliki informasi atau panduan yang memadai dalam membantu anak menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya. Belum lagi, persoalan fasilitas dan media komunikasi yang tidak tersedia dengan cukup baik di rumah. Hal ini tidak jarang memicu konflik dalam keseharian kehidupan keluarga yang ditambah pula dengan berkurangnya pendapatan keluarga karena kondisi pandemi yang melemahkan perputaran ekonomi.

*Survey* dari Komnas Perempuan pada tahun 2020 lalu pada sejumlah kota di Indonesia mengemukakan bahwa pemberlakuan kebijakan Pemerintah terkait pembatasan sosial dan pengalihan aktivitas dari rumah mengakibatkan terjadinya perubahan dinamika dalam rumah tangga. Perubahan ini tidak terlepas dari tuntutan secara konteks budaya konservatif terhadap perempuan untuk bertanggung jawab penuh dalam pengasuhan dan pengurusan rumah tangga dimana keadaan ini semakin memperburuk potensi kerentanan perempuan selama masa pandemi. Hasil survei mendapatkan bahwa perempuan menjadi motor utama yang mengurus rumah tangga bahkan mereka menilai selama masa pandemi beban dan pekerjaan rumah tangga bertambah dua kali lipat dibandingkan laki-laki. Dari aspek ekonomi, hasil survei juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan pengeluaran kebutuhan rumah tangga selama pandemi semakin bertambah dan hampir setengah responden teramat khawatir kehilangan pekerjaan. Sejumlah responden mengaku bahwa mereka cenderung mengalami stres dari keadaan tersebut (Komnas Perempuan, 2020).

Kasus kekerasan dalam rumah tangga juga dilaporkan meningkat selama masa pandemi. Situasi ini dikarenakan pemberlakuan masa karantina di rumah yang memposisikan perempuan terjebak dengan pasangan yang merupakan pelaku KDRT. Selain itu, faktor tekanan atau himpitan ekonomi juga menjadi pemicu pertikaian dalam rumah tangga sehingga istri menjadi sasaran kekerasan dari suami (Radithya, Nurwati, & Irvan, 2020).

Secara umum, perempuan dengan kondisi perekonomian keluarga yang rendah, memiliki jumlah anak yang banyak dan tinggal di wilayah dengan kasus COVID-19 tinggi melaporkan lebih sering mendapatkan kekerasan secara psikologis dan ekonomi selama masa ini dibandingkan laki-laki. Sementara itu, perempuan dengan latar belakang rumah tangga yang memiliki pengeluaran besar dan bertambah selama pandemi cenderung melaporkan kerap mengalami kekerasan fisik dan seksual dari pasangan (Komnas Perempuan, 2020). Hal-hal tersebut menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya perceraian pada masa pandemi COVID-19 selain ketidakseimbangan tugas dan waktu antar pasangan yang lebih memberatkan peran perempuan sebagaimana yang dipaparkan sebelumnya (Tristante, 2020). Masa pandemi COVID-19 merubah dinamika kehidupan seorang perempuan dengan berbagai perannya. Berbagai tambahan tugas dan beban menjadikan perempuan lebih berisiko untuk mengalami kelelahan fisik dan psikologis sebagai

dampak dari pemusatan aktivitas dari rumah dalam menekan penyebaran kasus terinfeksi COVID-19. Budaya patriarki yang menuntut segala tugas domestik sebagai tanggung jawab seorang perempuan semakin mempertajam resiko terancamnya kesejahteraan psikologis perempuan sebagai individu dan bagian dari keluarga dan masyarakatnya. Uraian berikut akan mendalami lebih lanjut gambaran dampak psikologis dari pandemi COVID-19 terhadap perempuan, beserta faktor dan upaya intervensi atau penanganan secara psikologis yang dapat dilakukan.

## **B. DAMPAK PSIKOLOGIS YANG DIRASAKAN OLEH PEREMPUAN SAAT PANDEMI**

Wabah virus COVID-19 yang terjadi selama lebih kurang 2 tahun terakhir yang terjadi secara cepat dan luas tersebut, telah mengakibatkan perubahan yang signifikan di setiap aspek kehidupan masyarakat. Wabah tersebut telah menimbulkan keresahan bagi seluruh lapisan masyarakat, tidak hanya memengaruhi kondisi fisik seseorang, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologisnya. Jika dilihat secara spesifik secara psikis, pandemi COVID-19 berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental individu, seperti perubahan-perubahan diri individu berupa khawatir, cemas, takut, dan stres. Sebenarnya reaksi/respon tersebut merupakan hal yang umum dan lumrah dialami oleh tiap individu ketika ia berada dalam keadaan dan kondisi yang kurang nyaman, terlebih dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19 ini. Dalam ilmu psikologi, reaksi atau respon tersebut disebut dengan *defens mechanism*, yang merupakan suatu bentuk mekanisme pertahanan diri atau dengan kata lainnya dapat dikatakan bahwa sebagai suatu pertanda bahwa ada ancaman yang kita hadapi. Namun, apabila respon atau reaksi tersebut berlebihan, maka akan mengganggu kondisi psikologis individu.

Buku yang diterbitkan oleh Taylor pada tahun 2019 tentang *The Pandemic of Psychology* menguraikan tentang bagaimana suatu penyakit yang dialami seseorang selama pandemi mempengaruhi keadaan/kondisi psikologis seseorang, mulai dari cara berpikir, emosi (seperti rasa takut, khawatir, cemas) serta telah berdampak pada perilaku sosial, seperti menghindari, stigmatisasi, perilaku sehat. Disisi lain, dampak psikologi lainnya yang mulai terlihat dengan jelas yaitu timbulnya prasangka, dan diskriminasi *outgroup*—yang berpotensi munculnya kebencian dan konflik sosial. COVID 19 diketahui awalnya muncul pada tahun 2019 akhir,

munculnya wabah ini telah menimbulkan prasangka, kebencian dan diskriminasi terhadap warga China di beberapa negara, seperti di Australia dan Amerika. Disisi lain, dampak paling meluas dan "menyentuh" hampir semua kalangan masyarakat yaitu, pandemi COVID-19, telah mengubah cara hidup manusia terutama dalam berkomunikasi dan juga berinteraksi dengan orang lain.

Data terbaru yang dipaparkan oleh UNICEF tahun 2021 menguraikan bahwa pandemi COVID-19 ini telah memberikan gangguan kesehatan mental bagi setiap individu, terutama pada perempuan. Dijelaskan bahwa sebanyak 54% ibu rumah tangga yang sudah menikah dengan 1-2 anak, dan juga 43% perempuan sudah menikah tetapi belum punya anak mengalami gangguan kesehatan mental selama pandemi ini. Hal yang sama juga diuraikan dari hasil penelitian UN Women yang dirilis pada Oktober 2020 menunjukkan sebanyak 57% perempuan mengalami peningkatan stres dan kecemasan jika dibandingkan dengan laki-laki (48%). Dengan demikian jelas bahwa perempuan mengalami implikasi dari situasi pandemi ini terhadap kesehatan dan kesejahteraan mentalnya. Fakta dilapangan menunjukkan bahwa selama masa pandemi ini, perempuan "seakan-akan" dituntut untuk memiliki kemampuan *multitasking* berlebih. Perempuan menjadi sosok yang memungkinkan segala sesuatu, terutama peran dan statusnya dalam keluarga "dituntut" untuk lebih optimal dan sempurna ditengah situasi yang serba "terbatas". Hal ini bisa dilihat dari banyaknya peraturan-peraturan karantina nasional dan pembatasan mobilitas yang diberlakukan, sehingga tak ayal peraturan tersebut menyebabkan para perempuan (baik sebagai ibu, pekerja, dan istri) harus menghabiskan waktu-waktu yang berharga dalam kehidupannya secara mandiri. Ditambah lagi selama masa pandemi COVID 19 ini, menjadikan perempuan memiliki tugas "berlebih", mulai dari bekerja dari rumah, mengasuh, menjadi guru/ tentor bagi anak-anaknya, dimana hal tersebut cukup menjadikan ukuran terhadap beban psikologisnya yang dialaminya.

Berikut beberapa uraian dampak psikologis khususnya yang dialami perempuan selama masa pademi dilihat berdasarkan peran dan fungsinya dalam keluarga, yaitu:

- 1) Perempuan yang berperan sebagai ibu rumah tangga, istri, pengasuh dan juga pekerja profesional, jelas memiliki peran dan beban tidak hanya ganda, tapi juga berlipat-lipat—sebagai ibu, pekerja, guru, dan pengurus rumah tangga serta sebagai istri. Pastinya beban fisik dan mental lebih tinggi, hal ini dikarenakan adanya tambahan beban

berlebih, yaitu kelelahannya sebagai pekerja. Sehingga dampak psikologis yang kerap terjadi dan dialami, tidak hanya gangguan emosi, tapi juga *burnout* hingga gangguan depresi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Fakultas Kedokteran UI yang memperlihatkan sebanyak 83% ibu rumah tangga yang berprofesi sebagai pekerja (tenaga kesehatan) mengalami *burnout syndrome* atau stress akibat kelelahan bekerja (BBC,2021).

- 2) Selama masa pandemic COVID-19, perempuan menjadi kelompok yang lebih rentan terkena stres, cemas, dan depresi (Wang dkk, 2020)
- 3) Hasil survei KOMNAS HAM pada tahun 2020 menguraikan bahwa sebanyak 96% melaporkan bahwa beban pekerjaan rumah tangga semakin banyak. Perempuan bekerja dua kali lipat dari pada laki-laki dalam hal mengerjakan pekerjaan rumah tangga dengan durasi lebih dari 3 jam. Dan pengurusan rumah tangga lebih banyak dilakukan oleh perempuan dibandingkan oleh laki-laki, dengan jumlah perbandingan 89%; 83,4%.
- 4) Perempuan juga dibebankan dengan kondisi keuangan keluarga, dikarenakan kebutuhan finansial keluarga selama pandemi semakin bertambah. Dijelaskan bahwa rumah tangga dengan pengeluaran bertambah terjadi prosentase kekerasan fisik dan seksual 100 %, dibandingkan kekerasan psikologis dan ekonomi, yang mencapai 50% atau lebih (KOMNAS HAM, 2020)
- 5) Ada sekitar 10.3% (235) responden melaporkan bahwa hubungan mereka dengan pasangannya semakin tegang, dimana mereka yang mempunyai status menikah lebih rentan (12%) daripada yang tidak (KOMNAS HAM, 2020)
- 6) Usia 31-40 tahun adalah kelompok yang paling banyak menjawab bahwa hubungan dengan pasangan menikah (2.5%). menjadi lebih tegang sejak pandemi COVID-19. Lebih jauh lagi, jika dicermati berdasarkan penghasilan responden, terdapat 2 kali lebih banyak jumlah responden dengan penghasilan di bawah 5 Juta Rupiah yang menyatakan bahwa hubungan dengan pasangan semakin tegang sejak pandemi COVID-19, dan
- 7) Pada perempuan lebih banyak mengalami semua jenis kekerasan dibandingkan laki-laki. Selama Pandemi COVID-19 secara umum kekerasan psikologis diuraikan bahwa, kekerasan psikologis, sebanyak 15,3%, atau 289 perempuan, menjawab kadang-kadang

mengalami, dan 3,5%, atau 66 perempuan, menjawab sering mengalami (KOMNAS HAM, 2020).

### **C. FAKTOR–FAKTOR YANG MEMBEBANI PEREMPUAN SAAT PANDEMI**

Perempuan memiliki peran yang cukup besar dalam masyarakat. Perempuan dapat menjadi seorang anak, seorang ibu, seorang istri, maupun seorang profesional kerja. Hal tersebut dapat menjadikan perempuan kewalahan dengan beban yang diembannya. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh KOMNAS Perempuan tahun 2020, didapatkan bahwa selama pandemi terjadi perubahan beban kerja di dan pengasuhan dalam rumah tangga. Selain itu, adanya dampak kebijakan bekerja dan belajar dari rumah yang berpengaruh pada pola interaksi dalam rumah tangga dan juga kehidupan sehari-hari.

Terdapat beberapa faktor yang menjadikan perempuan merasa memiliki beban yang lebih dibandingkan dengan laki-laki, diantaranya:

#### **1. Peran ganda**

Memiliki peran ganda merupakan tantangan tersendiri bagi perempuan dimasa pandemi ini. Perempuan diharapkan mampu menjadi istri, dan juga ibu sekaligus pekerja. Perempuan perlu pintar dalam mengatur waktunya antar peran-perannya tersebut. Ketika masa pandemi, peran perempuan menjadi lebih banyak dan hal ini tentunya perlu diperhatikan dari sisi kesehatan fisik maupun kesehatan psikologisnya. Diberlakukannya *Work from Home* (WFH) dan juga *School from Home* (SFH) menjadikan beban tersendiri bagi perempuan pekerja yang juga memiliki anak usia sekolah.

#### **2. Ekonomi**

Sudah tidak dipungkiri, bahwa sekarang banyak perempuan yang ikut membantu menopang ekonomi keluarga. Diberlakukannya PSBB ikut berpengaruh kepada ketidakpastian pemasukan keluarga. Hal ini dikarenakan, banyak juga perempuan yang bekerja di sektor informal, seperti wirausaha makanan. Tidak jelasnya peraturan terhadap pemberlakuan PSBB ikut berkontribusi kepada ketidakjelasan pemasukan untuk menopang ekonomi keluarga. Dimana selama COVID – 19, pengeluaran keluarga menjadi lebih besar. Pengeluaran yang bertambah berasal dari keperluan belajar maupu bekerja dari rumah, seperti quota internet, laptop, dan teknologi lainnya.

#### **3. Pekerjaan domestik**



Rumah tangga pada umumnya di Indonesia memiliki konsep yang tradisional, dimana perempuan mengurus rumah sedangkan laki-laki mencari nafkah (Prastiwi, 2021). Konsep tersebut menjadikan beban urusan rumah dilimpahkan semuanya kepada perempuan. *Survey KOMNAS perempuan (2020)* menunjukkan bahwa sejak COVID – 19, 70% perempuan merasa bahwa pekerjaan rumah tangga (memasak dan mencuci) bertambah secara signifikan. Laki-laki yang mengurus pekerjaan domestik perempuan dirumah dianggap tidak gagah, masih berlaku di masyarakat kita (Mayla, 2021). Hal ini menjadikan beban pekerjaan domestik dilimpahkan seluruhnya kepada perempuan.

**4. Kehilangan *support system* (teman, suami, dan keluarga)**

perempuan membutuhkan bantuan atas permasalahan yang dihadapinya, terkadang lingkungan tidak menyediakan solusi ataupun support yang dibutuhkan. Bentuk *support system* yang diharapkan diantaranya dukungan sosial dari teman, pasangan maupun keluarga (Merida, 2020). Selain itu, dapat juga berupa dukungan penghargaan atas apa yang sudah ia kerjakan. Terkadang dukungan ini tidak didapatkan oleh perempuan, sehingga perempuan merasa sendiri dalam menjalani kesehariannya.

## **D. PENANGANAN PSIKOLOGIS**

Berbagai dampak psikologis telah dan sedang dialami oleh setiap lapisan masyarakat, mulai dari anak hingga lansia, terutama bagi mereka, perempuan. Dimana selama pandemi COVID 19 ini, perempuan seakan dituntut untuk *multitasking*, mulai dari menjadi istri, ibu, pengasuh, guru bagi anaknya, dan juga sebagai wanita pekerja profesional. Dimana *list jobdesk* keseharian tersebut berpengaruh sangat signifikan terhadap kinerja dan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, dibutuhkan beberapa penanganan psikologi yang dapat membantu perempuan untuk kembali produktif.

Berikut ini beberapa penanganan psikologis yang tepat untuk mengurangi beban psikologis perempuan di masa pandemi COVID-19:

**a. Dukungan Sosial**

Dalam masa pandemi COVID-19, dukungan sosial menjadi aspek terpenting untuk mengatasi beban psikologis yang dialami oleh perempuan. Dukungan sosial ini dapat berasal dari anggota keluarga, saudara, teman, rekan kerja, tetangga, dan orang lain di sekitar perempuan. Semua jenis dukungan sosial sangat lah penting, baik berupa informasi dan emosi. Dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologi perempuan untuk meningkatkan efikasi diri, kemampuan menghadapi masalah dan kualitas hidup (Santoso,

2020); dan menurunkan perasaan terasing, hilang harapan, putus asa dan stress akibat pandemic COVID-19 (Jembarwati, 2020).

b. Mangelola Stres

Perempuan cenderung lebih rentan mengalami stress selama pandemic COVID-19. Oleh karena itu dibutuhkan upaya pengelolaan stress untuk menurunkan stress selama pandemic COVID-19. Terdapat beberapa rekomendasi praktis yang bisa dilakukan untuk mengurangi stress, seperti berkomunikasi dengan keluarga dan teman, melakukan aktivitas yang menyenangkan, melakukan aktivitas fisik dan mengatur gaya hidup (Mattioli, Sclomer, Maffel, Gallina, 2021).

c. Mengelola Waktu

terbesar yang dialami oleh perempuan selama pandemic adalah mengelola waktu secara efektif dan efisien. Indikator perempuan yang mampu mengelola waktu yaitu mampu memprioritaskan hal penting yang harus dikerjakan terlebih dahulu sehingga seluruh tugas dapat diselesaikan tanpa mengalami hambatan yang signifikan. Dengan demikian, diperlukan usaha untuk mengidentifikasi prioritas pekerjaan yang harus diselesaikan saat ini dan pekerjaan yang dapat dikerjakan pada waktu berikutnya. Fokus mengelola waktu adalah menyelesaikan tugas dengan berorientasi pada tujuan dengan menggunakan waktu secara efektif dan efisien (Anastasya, Safarina & Safuwan, 2021).

d. Relaksasi Pernapasan Mendalam (*Deep Breathing Relaxation Technique*)

Proses pernapasan dibagi menjadi 2 bagian yaitu menarik napas (inspirasi) dan menghembuskan napas (ekspirasi). Bernapas adalah proses gerak reflek yang terjadi di otot-otot pernapasan dan diatur oleh pusat pernapasan yang berada di sumsum penyambung (*medulla oblongata*). Manusia mampu menahan, memperlambat dan mempercepat napasnya. *Deep breathing* adalah proses menarik napas panjang dan dalam secara perlahan-lahan sehingga paru-paru terasa dipenuhi oleh oksigen, kemudian tahan napas beberapa detik lalu menghembuskan napas secara perlahan (Prasetyo, 2016). Prosedur *deep breathing relaxation technique* dilakukan dengan cara: 1) duduk dengan tegak dan nyaman, kedua tangan rileks di atas lutut atau dalam posisi tidur terlentang, 2) Tarik napas pelan-pelan dan sedalam-dalamnya melalui hidung, lalu rasakan udara yang masuk, 3) tahan beberapa detik (sekitar 3-4 detik) sehingga dapat merasakan paru-paru dipenuhi oleh udara, 4) keluarkan napas sepalan-pelan melalui mulut, 5) jeda/istirahat sekitar 304 detik lalu ulangi lagi proses

di atas hingga beberapa kali. *Deep breathing relaxation technique* ini terbukti dapat menurunkan stress, khususnya pada masa pandemic COVID-19 (Zahra, dkk, 2020).

e. *Mindfulness Technique*

Selama pandemic COVID-19, wanita mengalami banyak keluhan psikologis yang akhirnya berpengaruh terhadap kondisi fisiknya, seperti sakit atau nyeri di daerah tubuh tertentu, kepala pusing, dada sesak, dan sebagainya. Salah satu strategi penanganan yang efektif untuk meredakan stress dan beban psikologis perempuan sehingga keluhan fisik pun menurun adalah latihan *mindfulness*. *Mindfulness* dapat diartikan "hidup di sini dan saat ini, tidak mengevaluasi orang lain atau situasi serta terbuka terhadap pengalaman baru yang dijumpai dari waktu ke waktu". Adanya keluhan fisik yang dirasakan menandakan adanya hambatan psikologis yang muncul akibat adanya situasi yang *stressful*, seperti COVID-19. Melalui latihan *mindfulness* ini, energi yang terhambat dalam diri individu dijadikan fokus perhatian dan secara sadar memperhatikan sinyal-sinyal tubuh (rasa nyeri atau sakit pada bagian tubuh tertentu) sehingga pada akhirnya akan muncul rasa nyaman dan rileks pada bagian tubuh tersebut. Pada akhirnya stress dan ketegangan dapat berkurang (Rahmandani, A & La Kahija, 2021).

Masa pandemi tidak hanya menjadi masalah bagi negara dan dunia, tapi secara spesifik, perempuan juga menjadi "korban" selama wabah ini ada. Banyak hal yang dihadapi perempuan selama masa pandemic ini, seperti yang telah diuraikan dalam artikel ini beberapa kasus yang terjadi selama masa pandemic ini mulai dari meningkatnya beban pekerjaan domestik bagi perempuan, meningkatnya kasus korban kekerasan rumah tangga, perceraian, bahkan termasuk perceraian juga meningkat. Hal ini telah menambah beban psikologis bagi perempuan. Dengan adanya teknik penanganan secara psikologis yang telah diuraikan tersebut, maka ini dapat menjadi salah satu cara untuk menolong para perempuan ketika menghadapi beban psikologis dalam dirinya.

## E. GLOSARIUM

*Intervensi Psikologi* : Suatu program yang bersifat preventif, kuratif dan promotif untuk membekali dan memanfaatkan kemampuan-kemampuan psikologis individu, kelompok atau organisasi dalam menyesuaikan diri dengan situasi perubahan di lingkungannya

<i>Konflik</i>	: Suatu kondisi yang kompleks, karena berisikan tentang pertentangan atau pertikaian antar individu maupun kelompok sosial yang terjadi karena adanya perbedaan kepentingan.
<i>Lockdown</i>	: Suatu upaya yang dilakukan terhadap penutupan akses di sebuah area, baik itu akses masuk maupun akses keluar.
<i>Pandemi</i>	: Sebuah epidemi (wabah penyakit menular) yang menyebar ke wilayah yang lebih luas, dan umumnya menyerang banyak orang.
<i>Treatment Psikologi</i>	: Suatu cara/ teknik/metode yang digunakan untuk membantu orang yang memiliki masalah mental atau emosional
<i>Work from home (WFH)</i>	: Suatu sistem/ teknik yang melakukan pengaturan kerja dari rumah (Work From Home - WFH)
<i>Work from Office (WFO)</i>	: Suatu sistem/ teknik yang mengatur tentang aturan kerja dari kantor (Work From Office - WFO)
<i>PSBB</i>	: Suatu kebijakan yang berkaitan dengan adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar
<i>Beban psikologis</i>	: Suatu permasalahan yang dialami oleh seseorang yang bersifat psikis/ psikologis
<i>Support system</i>	: Seseorang/ sekumpulan orang yang bersedia untuk memberikan dukungan secara materi maupun nonmateri kepada individu, yang biasanya yang akan selalu ditemui pertama kali khususnya saat merasa membutuhkannya.

*Defense Mechanisms* : Suatu cara/ strategi psikologis yang secara tidak sadar digunakan untuk melindungi seseorang dari gangguan psikologis seperti cemas, takut, dan sebagainya.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D. (11 Oktober 2020). "Ini masalah yang paling banyak dihadapi ibu rumah tangga saat pandemi". *Artikel online*. Di download dari <https://lifestyle.bisnis.com/read/20201111/236/1316294/ini-masalah-yang-paling-banyak-dihadapi-ibu-rumah-tangga-saat-pandemi>.
- Anastasya, Y. A., Safarina, N.A., & Safuwani. (2021). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan kecenderungan FoMO selama Pandemi COVID-19 pada Ibu Bekerja. *Jurnal Diversita*. Volume 7(1).
- BBC. (1 Maret 2021). COVID-19: Beban berlipat ibu berprofesi tenaga kesehatan selama pandemi, 'Jadi dokter, urus rumah tangga, merangkap guru'. Didownload dari: <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-56167385>
- Jembarwati, O. (2020). Stres dan dukungan sosial pada Perawat, Dokter dan Tenaga Kesehatan pada Masa Pandemi COVID-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*. Volume 2.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2020, April 30). Multi peran, perempuan perlu mengatur dan menyeimbangkan waktu. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2648/multi-peran-perempuan-perlu-mengatur-dan-menyeseimbangkan-waktu>
- KOMNAS PEREMPUAN (2020, April – Mei). Executive Summary: Kajian Dinamika Perubahan di Dalam Rumah Tangga Selama COVID – 19 di 34 Provinsi di Indonesia. [https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/webOld/file/pdf\\_file/2020/Eksekutif%20Summary%20KAJIAN%20DINA](https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/webOld/file/pdf_file/2020/Eksekutif%20Summary%20KAJIAN%20DINA)

[MIKA%20PERUBAHAN%20DI%20DALAM%20RUMAH%20TANGGA%20\(Edisi%20Revisi\).pdf.](#)

- Mattioli, A.V., MD, Sclover, S.MD, Maffel S., MD & Gallina, S, MD. (2021). Lifestyle and stress management in women during COVID-19 pandemic: impact on cardiovascular risk burden. *American Journal of Lifestyle Medicine*. Volume 15(3).
- Mayla, Putri (2021, Mei 13). Suami melakukan pekerjaan domestik dianggap tidak maskulin, kok bisa? <https://www.parapuan.co/read/532691681/suami-melakukan-pekerjaan-domestik-dianggap-tidak-maskulin-kok-bisa?page=all>
- Merida, S. Candra (2020, Januari 2). Memelihara support system dalam keluarga. *Buletin KPIN*. <http://buletin.kpin.org/index.php/arsip-artikel/528-memelihara-support-system-dalam-keluarga>
- [Muslim, M. \(2020\). Manajemen Stres Pada Masa Pandemi COVID-19. \*ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis\*. Vol. 23\(2\).](#)
- Pratiwi, M. Arie (2021, September 9). Kesetaraan *gender* dengan berbagai peran domestik rumah tangga. <https://katadata.co.id/ariemega/berita/6139c04597cb0/kese-taraan-gender-dengan-berbagi-peran-domestik-rumah-tangga>
- Prasetyo, Y. (2016). Pengaruh latihan deep breathing terhadap peningkatan hasil skor total jarak panahan ronde nasional pada UKM panahan uny. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Volume 12(1).
- Radhitya, T.V., Nurwati, N., & Irfan, M. (2020). Dampak pandemi COVID-19 terhadap kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, Volume 2(2). pp. 111-119.
- Rahmandani, A & La Kahija, Y.F. (2021). Awas pada badan untuk menurunkan gejala somatis di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Volume 11 (3).
- Santoso, M.D.Y. (2020). Dukungan sosial dalam situasi pandemi COVID-19. *Jurnal Litbang Sukowati*, Volume 5(1). Pp. 11-26
- Tristanto, Aris. (2020). Perceraian di masa pandemi COVID-19 dalam perspektif ilmu sosial. *Sosio Informa*, Volume 6(12). pp. 292-304.
- UNICEF ( 5 Oktober 2021). Dampak COVID-19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak dan pemuda hanyalah 'puncak gunung es'. Di download dari

<https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/dampak-COVID-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah>

Wang , C , Pan, R , Wan, X 1 , Tan, Y, Xu, L 1 , Ho,C.S & Roger C. Ho, R.C (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China., *International. Journal of Environment Research and Public Health*, 17, 1729; doi:10.3390/ijerph17051729

Zahra, Y.,dkk. (2020). Managing stress during the COVID-19 pandemic: the application of deep breathing relaxation technique and diary feedback among student. *Abdimas Talenta*. Volume 5 (2).

## G. BIOGRAFI PENULIS

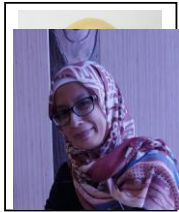
### ZAUJATUL AMNA

Penulis yang merupakan ulusan S1 Psikologi di Universitas Diponegoro, Semarang, dan Magister Psikologi Klinis dan Konseling di Asia University, Taiwan tersebut merupakan salah satu Dosen Psikologi FK USK, Banda Aceh. Selain mengajar, ia juga terbilang aktif dalam berbagai kegiatan konseling, *assessment psikologi* dan juga sebagai peneliti, khususnya penelitian psikologi kuantitatif dengan tema kesehatan mental dan klinis. Ia pernah terlibat dalam beberapa program *fellowship* seperti pertukaran staf pengajar di Oberlin College, Ohio, USA, serta pelatihan tenaga psikologi dalam bidang *Pan Asia Risk Reduction* yang merupakan kerjasama antar Amerika dan Philippina. Disisi lain, ia juga aktif sebagai penulis, terdapat beberapa artikel/jurnal dan juga buku yang dimuat di media cetak, maupun *online* sebagai hasil karyanya. Diantaranya, Ragam cerita selama Pandemi COVID-19, Kesehatan Mental di tengah Pandemi, Psikologi di tanah Rencong, serta Buku Ajar Kesehatan Mental.



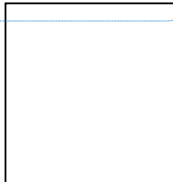
### NOVITA SARI

Penulis merupakan dosen psikologi di Universitas Syiah Kuala. Selain mengajar dan melakukan penelitian, ia juga aktif sebagai praktisi psikologi yang memberikan pelayanan psikologi kepada masyarakat. Ia menyelesaikan Pendidikan jenjang S1 di Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah (S.Psi) dan jenjang S2 Profesi di Magister Profesi Psikologi Klinis di Universitas Gadjah Mada (M.Psi.,Psikolog). Ia juga pernah menulis buku Bersama kolega Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Wilayah Aceh yang berjudul Kapita Selekta Psikologi Klinis: Dari Teori Hingga Praktik.



### SYARIFAH FARADINA

Dosen lulusan Magister Profesi Psikologi Klinis Universitas Islam Bandung yang bertugas di Prodi Psikologi FK USK, Banda Aceh sejak tahun 2010. Selain mengajar, ia aktif dalam berbagai kegiatan konseling, assessment psikologi dan juga sebagai peneliti, khususnya penelitian psikologi eksperimen. Ia pernah menjadi *fellowship* pertukaran staf pengajar ke Oberlin College, Ohio, USA pada tahun 2012. Selain itu, ia pernah menerbitkan buku bersama kolega nya yang berjudul Psikologi di Tanah Rencong. Ia juga memiliki pengalaman sebagai salah satu editor buku Kapita Selekta Psikologi Klinis: Dari Teori Hingga Praktik yang dikeluarkan oleh Ikatan Psikologi Klinis (IPK) Aceh.



Dikomentari [mm17]: Tidak ada foto

### AFRIANI



Penulis bertugas sebagai staf pengajar di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala sejak tahun 2013. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara pada tahun 2007, sementara itu pendidikan Master Sains (M.Sc) ditempuh di Faculty of Human Ecology bidang Psikologi Perkembangan Anak di Universiti Putra Malaysia pada tahun 2008 sampai dengan 2011. Peminatan penelitian berkonsentrasi pada bidang pengasuhan dan perilaku sosial remaja. Beberapa hasil penelitian dan pemikirannya sudah terpublikasikan di dalam dan luar negeri.



#### H. **INDEKS**

**Dikomentari [mm18]:** Tidak ada indeks

# PEREMPUAN DAN PERTANIAN DI MASA PANDEMI COVID-19

*Helmi Noviar<sup>1</sup>, Yoanna Pusvita Sar<sup>2</sup>, Nisa Surian<sup>3</sup>, Fitri Handayan<sup>4</sup>*

*<sup>1</sup> Fakultas Ekonomi, Universitas Teuku Umar*

*<sup>2</sup> Mahasiswa Fakultas Ekonomi, Universitas Teuku Umar*

*Email Korespondensi: helminoviar@utu.ac.id*

## A. PENDAHULUAN

Posisi perempuan dalam sektor pertanian pada umumnya mendapat peran tersendiri. Keterlibatan perempuan dalam pertanian tidak dapat dikesampingkan begitu saja. Pembagian pekerjaan dalam kegiatan pertanian, atau spesialisasi dilakukan untuk menunjang terutama untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga keluarga petani. Pada awal permulaan peradaban, manusia memenuhi kebutuhan dari aktivitas berburu dan bercocok tanaman. Pembagian pekerjaan dalam rumah tangga laki-laki berburu di hutan dan perempuan bercocok tanam (Suradisastira, 1998). Dengan demikian dapat dikatakan kegiatan ekonomi sederhana pada awal peradaban adalah kegiatan pertanian untuk memenuhi kebutuhan. Dalam perspektif ini, kegiatan pertanian merupakan kegiatan ekonomi tertua dalam upaya memenuhi kebutuhan manusia yang tidak terbatas dengan sumber daya terbatas.

Pada masa pandemi peran perempuan semakin meningkat untuk mengatasi kebutuhan rumah tangga (Syahyuti and Pasaribu, 2021). Pertumbuhan partisipasi perempuan dalam pertanian di dunia mengalami kenaikan mencapai 30% dan sebagian besar berperan sebagai kepala rumah tangga (Zaccaro, 2011). Kondisi yang sama juga dialami Indonesia, 3,5 juta adalah rumah tangga petani perempuan dari 27,6 juta total rumah tangga petani (BPS, 2018). Sebagian besar merupakan petani kecil dengan keterbatasan lahan dan peran ganda perempuan yang tidak hanya sebagai ibu tetapi juga mencari nafkah untuk menghidupi keluarga. Dengan segala keterbatasan yang ada, situasi pandemi Covid-19 tidak hanya memberikan tekanan secara ekonomi tetapi juga masalah sosial, terutama di bidang pendidikan. Sebagai seorang ibu harus pula mendampingi anak-anak yang bersekolah di rumah sementara kebutuhan

pokok harus terpenuhi. Masalah dan tantangan hidup bagi seorang perempuan di sektor pertanian yang masih menjadi sentra kemiskinan di Indonesia tentunya menjadi penting untuk mendapatkan solusi. Tulisan ini berupaya mendeskripsikan kondisi pertanian dan rumah tangga yang dipimpin perempuan dalam menghadapi tantangan dan ancaman di tengah pandemi. Namun demikian diupayakan pula meninjau potensi dan solusi secara optimis dalam menghadapi ancaman dan tantangan tersebut.

## **B. PERANAN PEREMPUAN DALAM PERTANIAN**

### **1. Peran ganda perempuan di rumah dan kegiatan pertanian**

Jumlah petani perempuan di Indonesia berdasarkan data Sensus Pertanian lebih dari 23%. Jumlah ini tidaklah sedikit, hampir mencapai seperempat dari jumlah petani di Indonesia (Aprodite, 2015). Di tahun 2018 jumlah kepala rumah tangga petani perempuan adalah sebesar 2,8 juta. Sementara banyaknya petani kecil (petani *gurem*) di Indonesia berdasarkan data Sensus Pertanian di 2013 rata-rata tumbuh sebesar 5,71% di tahun 2018 (BPS, 2018).

Kondisi ini mengindikasikan petani perempuan memiliki beban dan tanggung jawab yang besar untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga, terutama peran perempuan sebagai petani. Oleh karena itu, untuk dapat menunjang perekonomian keluarga, petani perempuan tidak hanya terlibat di dalam kegiatan produksi tetapi turut memasarkan hasil-hasil pertanian. Angka partisipasi ini terus meningkat setiap tahunnya, seperti yang terjadi di Papua di mana partisipasi perempuan dalam pengelolaan pertanian mencapai 0,6% relatif lebih tinggi dari rata-rata di Indonesia. Di samping itu, perempuan berperan ganda dalam rumah tangga dalam mendidik anak dan melayani kebutuhan keluarga (Putri & Anzari, 2021; Suradisastra, 1998; Lamazi, 2018).

Dalam kegiatan bertani atau berkebun curahan waktu dalam setahun cukup bervariasi bergantung pada sifat tanaman, musim tanam, cuaca dan faktor sosial-ekonomi lainnya. Pada dasarnya curahan waktu per tahun bagi perempuan untuk kegiatan bertani/berkebun berkisar 100-109 jam. Kegiatan tersebut dimulai dari aktivitas pembibitan, pengolahan lahan, penanaman, pemupukan, penyiangan, pemberantasan hama, dan pemanenan (Noviar & Yusnandar, 2019; Santosa *et al.*, 2019). Pada umumnya petani perempuan lebih berpartisipasi pada bidang-bidang

pekerjaan tersebut, terutama dalam bidang pemanenan dan pasca panen yaitu pemasaran (Lesmana, 2005).

Aktivitas pertanian yang terkait dengan pembenihan sampai panen disebut kegiatan di dalam pertanian (*on farm*) yang berkenaan langsung dengan produksi. Sedangkan kegiatan di luar pertanian (*off-farm*) biasanya kegiatan pasca panen, termasuk di antaranya pemasaran hasil-hasil pertanian. Kegiatan di dalam dan di luar pertanian ini masih berkenaan langsung dengan aktivitas dan kelangsungan produksi dan pemasaran. Sedangkan kegiatan yang tidak berkaitan dengan pertanian yang dilakukan oleh petani disebut kegiatan non pertanian, berupa profesi lainnya yang dilakukan oleh petani untuk mendapatkan tambahan pendapatan. Partisipasi petani perempuan biasanya lebih dominan di luar pertanian (*off farm*).

## 2. Inovasi dan Peran Petani Perempuan

Pendekatan analisis pendapatan rumah tangga petani dapat dilakukan berdasarkan klasifikasi kegiatan. Kegiatan usaha tani, seperti yang telah diuraikan sebelumnya meliputi *on farm*, *off farm* dan *non farm*. Pada umumnya di negara-negara sedang berkembang di dunia, perempuan tidak mendominasi aset pertanian, misalnya lahan, namun lebih pada pekerja tani (Zaccaro, 2011) terkecuali jika perempuan tani itu berperan ganda sebagai kepala rumah tangga. Pendapatan rumah tangga pertanian pada dasarnya bergantung pada faktor produksi tersebut untuk menjalankan kegiatan *on farm*. Namun apabila faktor produksi tersebut tidak dapat menghasilkan pendapatan yang cukup maka peran lainnya yang biasa dilakukan perempuan adalah kegiatan *off farm*. Pemasaran hasil-hasil pertanian merupakan pilihan yang paling nyata bisa dilakukan oleh perempuan.

Selain itu, diversifikasi pertanian merupakan faktor penting dalam inovasi. Kurangnya diversifikasi, terutama di sektor pertanian yang mendorong perempuan untuk terlibat dalam pekerjaan pertanian. Misalnya dalam bidang pengembangan pangan oleh petani perempuan menjadi salah satu faktor penting dalam menghasilkan sebuah produksi seperti makanan dan olahan lainnya. Dengan adanya perempuan, hasil dari pertanian ini bisa dimanfaatkan dan dikembangkan sehingga menghasilkan sebuah produksi yang memiliki nilai jual tinggi. Nilai jual serta cita rasa dari sebuah produksi pada gilirannya masyarakat akan membeli sehingga berlakunya permintaan untuk produk tersebut. Permintaan dari masyarakat dapat mendorong kaum petani perempuan

untuk mendirikan sebuah industri olahan dari hasil pertanian, maka ini akan membantu kaum perempuan untuk menghasilkan perekonomian dimasa pandemi sekarang ini.

Dalam situasi pandemi, petani perempuan dihadapkan pada permasalahan perkonomian dan kemiskinan yang terus meningkat. Banyak kita lihat di luar sana yang tidak mampu memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Tidak hanya itu tingkat kesejahteraan dari masyarakat desa berbeda dengan kesejahteraan masyarakat kota. Kesejahteraan masyarakat kota jauh lebih baik dari pada masyarakat desa. Faktor penyebabnya adalah kurangnya partisipasi dari masyarakat desa untuk menjalankan sebuah bisnis terutama perempuan. Padahal pada masa sekarang ini untuk melakukan sebuah bisnis sangatlah mudah karena hampir dari semua masyarakat Indonesia menggunakan handphone atau *mobile phone*.

Sektor pertanian pada prinsipnya turut pula menyediakan kesempatan kerja informal yang memberikan kesempatan langsung kepada petani perempuan untuk bekerja. Melihat kondisi ini tentu dibutuhkan langkah-langkah nyata dan strategis untuk meningkatkan kapasitas petani perempuan dalam sektor pertanian. Dengan demikian pada gilirannya mendorong petani perempuan untuk menciptakan peluang usaha khususnya di sektor pangan. Produk inovasi berbasis pertanian tersebut dipasarkan melalui aplikasi *online* media sosial internet.

Dikomentari [R19]: Bahasa asing dimiringkan

Dikomentari [HN20R19]: Sudah dikoreksi

### C. PARTISIPASI PEREMPUAN DALAM PERTANIAN

Keterlibatan perempuan dalam pertanian dewasa ini semakin meningkat. Peran perempuan tidak hanya sebatas peran pengganti namun juga menginisiasi kegiatan-kegiatan pertanian. Sentra pertanian di Indonesia masih didominasi Pulau Jawa secara absolut. Hal ini bisa dipahami, faktor jumlah dan kepadatan penduduk merupakan faktor utama sebagai mata pencaharian dalam kehidupan keluarga. Provinsi Jawa Timur dan Jawa Tengah merupakan provinsi yang memiliki jumlah petani lebih dari empat juta. Suatu jumlah yang relatif besar dibandingkan provinsi-provinsi lainnya. Namun angka partisipasi perempuan masih relatif rendah dibandingkan provinsi di Sumatera, terutama di Provinsi Lampung.

Secara keseluruhan tingkat partisipasi perempuan pada sektor pertanian yang di atas rata-rata nasional sebanyak 15 provinsi dari 34

provinsi di Indonesia. Lima provinsi berada di Sumatera, sedangkan tiga provinsi di Jawa disusul Nusa Tenggara, Kalimantan, Papua dan Sulawesi.

Tabel 1. Tingkat partisipasi perempuan pada sektor pertanian 2018

No.	Provinsi	Jumlah	Persentase		Rasio F/M	Total (%)
			M	F		
1	Aceh	910.028	1,87	0,85	0,45*	2,72
2	Sumut	1.858.642	3,78	1,77	0,47*	5,55
3	Sumbar	872.948	1,78	0,83	0,47*	2,61
4	R i a u	799.451	1,84	0,55	0,30	2,39
5	J a m b i	642.611	1,42	0,50	0,35*	1,92
6	Sumsel	1.298.888	3,03	0,85	0,28	3,88
7	Bengkulu	332.801	0,03	0,12	3,88*	0,16
8	Lampung	1.577.819	3,86	0,85	0,22	4,71
9	Kep. Bangka Belitung	208.768	0,50	0,12	0,24	0,62
10	Kep. Riau	94.192	0,23	0,05	0,21	0,28
11	DKI Jakarta	16.939	0,04	0,01	0,17	0,05
12	Jawa Barat	3.821.603	8,87	2,54	0,29	11,41
13	Jawa Tengah	5.264.264	11,99	3,73	0,31	15,72
14	DI Yogyakarta	615.377	1,29	0,54	0,42*	1,84
15	Jawa Timur	6.290.107	14,13	4,66	0,33*	18,78
16	Banten	736.329	1,65	0,55	0,33*	2,20
17	B a l i	477.439	1,09	0,34	0,31	1,43
18	NTB	700.972	1,75	0,34	0,19	2,09
19	NTT	942.455	2,14	0,67	0,32*	2,81
20	Kalimantan Barat	828.350	1,85	0,62	0,34*	2,47
21	Kalimantan Tengah	367.439	0,80	0,30	0,37*	1,10
22	Kalimantan Selatan	535.268	1,26	0,34	0,27	1,60
23	Kalimantan Timur	267.232	0,63	0,17	0,27	0,80
24	Kalimantan Utara	70.175	0,16	0,05	0,33*	0,21
25	Sulawesi Utara	340.392	0,79	0,22	0,28	1,02
26	Sulawesi Tengah	508.475	1,26	0,26	0,21	1,52
27	Sulawesi Selatan	1.161.692	2,87	0,60	0,21	3,47
28	Sulawesi Tenggara	368.494	0,89	0,21	0,24	1,10
29	Gorontalo	173.412	0,41	0,11	0,27	0,52
30	Sulawesi Barat	221.349	0,55	0,11	0,20	0,66
31	Maluku	232.135	0,53	0,17	0,31	0,69
32	Maluku Utara	186.450	0,42	0,14	0,33*	0,56
33	Papua Barat	108.029	0,23	0,09	0,37*	0,32
34	Papua	657.281	1,17	0,79	0,68*	1,96
<b>INDONESIA</b>		<b>33.487.806</b>	<b>75,12</b>	<b>24,04</b>	<b>0,32</b>	<b>99,16</b>

Keterangan: F: perempuan; M: laki-laki; \* tingkat partisipasi  $\geq$  rata-rata di Indonesia.

Dalam studi terdahulu, Hastuti (2016) menjelaskan banyaknya perempuan terlibat sebagai pekerja di perkebunan kopi dan juga padi di

dua desa di Sumatera Selatan. Curahan waktu kerja mencapai 109 jam per tahun. Peran yang dilakukan oleh perempuan tidak jauh berbeda dengan laki-laki. Peranan ini menjadi sangat penting apabila status perempuan tersebut adalah janda yang mengasuh anak-anaknya. Sekarang ini jumlah petani partisipasi petani perempuan terus meningkat, terutama di Sumatera Selatan. Lamazi (2018) menyebutkan bahwa upah di sektor pertanian relatif lebih tinggi dibandingkan non pertanian. Wajar, kiranya pertumbuhan angka partisipasi perempuan lebih disebabkan oleh faktor upah ini. Namun demikian, bagaimana pula dari petani pemilik lahan perempuan? Tentunya akan menjadi lebih kompleks sifatnya, dimana peran sebagai tenaga kerja, tanggung jawab dalam keluarga. Hal ini tentunya memerlukan keseimbangan yang memerlukan akses informasi yang lebih luas kepada perempuan.

Bias teknologi yang dihadapi oleh perempuan yang menyebabkan produktivitas menjadi rendah seperti yang disebutkan oleh Suradisastra (1998) dapat menyebabkan terjadinya eksklusivitas bagi perempuan. Oleh karena itu, angka partisipasi kerja secara nasional masih relatif lebih rendah dari laki-laki. Namun tidak demikian yang terjadi pada sektor pertanian. Partisipasi perempuan di 15 provinsi berada di atas rata-rata angka partisipasi perempuan di sektor pertanian. Mulai dari Provinsi Aceh, Sumatera Utara, Sumatera Selatan, Sumatera Barat dan Jambi. Dalam studinya Septiawan & Wijaya (2021) dalam menyebutkan sektor pertanian masih memberikan kontribusi dalam meningkatkan partisipasi angkatan kerja. Oleh karena itu, wilayah-wilayah potensial mengelola pertanian menjadikan sektor ini meningkat partisipasi angkatan pekerja di pertanian, termasuk kalangan pekerja petani perempuan.

#### 1. Kemiskinan dan Perempuan

Kepala rumah tangga dengan gender perempuan berpeluang lebih besar untuk menjadi miskin. Rendahnya pendidikan perempuan dipedesaan menyebabkan rendahnya kesempatan bagi petani perempuan pada skala kecil-menengah untuk mengakses informasi dan rendahnya pendidikan yang dimiliki menjadi persoalan dalam meningkatkan kemampuan berinovasi guna mengatasi persoalan yang dihadapi (Satrio, 2018). Selain persoalan pengetahuan, persoalan keterampilan yang dimiliki oleh petani perempuan rendah terutama untuk mengolah produk-produk turunan pertanian sebagai bagian dalam pengelolaan pasca panen. Kondisi tersebut menyebabkan petani perempuan tidak

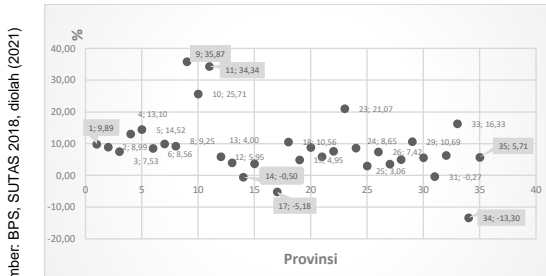
mempunyai kemampuan yang memadai dalam membuat atau mengolah produk-produk turunan pertanian (Arsanti, 2013). Tingkat pendidikan dan usia pada dasarnya mempengaruhi kemampuan perempuan dalam menghasilkan inovasi, paling tidak memanfaatkan teknologi dan inovasi produk-produk turunan pertanian. Lapangan usaha yang paling dekat dengan upaya percepatan peningkatan pendapatan rumah tangga petani perempuan adalah kegiatan nonbudidaya teknologi dan inovasi produk pangan. Untuk itu diperlukan keterampilan dan kemampuan yang bisa diperoleh dari pendidikan ataupun pelatihan. Oktari and Sartiyah (2020) menyebutkan perempuan yang bekerja dapat mengeluarkan rumah tangga miskin dari garis kemiskinan. Oleh karena itu kontribusi atau peranan perempuan dalam rumah tangga terutama petani perempuan sebenarnya cukup strategis dalam meningkatkan produktivitas dan ketahanan pangan nasional.

Resiko rentannya kemiskinan pada perempuan dapat dilihat berdasarkan jumlah petani perempuan yang menguasai lahan kurang dari 0,5 hektar. Jumlah petani kecil di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 5,7%. Jika diproyeksikan angka tersebut dari 2,8 juta rumah tangga petani perempuan jumlah tersebut cukup signifikan. Hal ini mengindikasikan petani kecil perempuan di Indonesia relatif besar. Akan tetapi pada daerah-daerah tertentu memiliki potensi pertanian yang relatif bagus, maka aspek produksi dan pemasaran serta angka partisipasi perempuan mengalami peningkatan. Hal ini dilakukan sebagai upaya kepala rumah tangga petani dari kalangan perempuan mencukupi kebutuhan rumah tangga. Misalnya, provinsi Aceh, Sumut, Sumsel, Sumbar, Jatim, beberapa provinsi di Kalimantan dan Papua.

Dalam etika subsistensi, meminjam istilah Scott (2019), bahwa tuntutan yang perlu didahulukan dalam perspektif petani adalah pemenuhan kebutuhan. Petani perempuan tentunya akan dihadapkan pada situasi yang kompleks, terutama pada golongan petani kecil. Kepemilikan faktor produksi yang rendah dan akses terbatas akan menggiring petani kecil ini bekerja sebagai buruh tani. Dengan demikian, kompleksitas dan beban perempuan dalam rumah tangga petani akan teratasi. Hal tersebut tentunya mengindikasikan terjadinya krisis pada tatanan kehidupan sosial ekonomi rumah tangga petani perempuan. Krisis ini ditunjukkan dari rendahnya aksesibilitas terhadap fasilitas sosial dan juga sarana dan prasarana ekonomi.



Gambar 1. Distribusi petani kecil di Indonesia



Keterangan: Nomor urut provinsi berdasarkan tabel 1 dan nomor 35 adalah data rata-rata nasional.

Kemiskinan rumah tangga petani mendorong para petani perempuan melakukan kegiatan non pertanian. Partisipasi angkatan kerja petani perempuan berkorelasi positif dengan kesejahteraan. Penelitian Lamazi (2018) di Sumatera Selatan membuktikan kondisi tersebut dan sebaliknya berkorelasi negatif dengan kegiatan non pertanian (non farm). Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan non pertanian lebih disebabkan oleh kondisi ekonomi yang mendorong perempuan untuk mencari alternatif pendapatan yang menopang kehidupan rumah tangga.

## 2. Estimasi Partisipasi Perempuan di Pertanian

Untuk mengestimasi kemungkinan meningkatnya partisipasi perempuan dalam pertanian digunakan pendekatan regresi probit. Dimana estimasi variabel *dependent* ( $Y$ ) merupakan kategori partisipasi perempuan, antara lain 1 = perempuan dan 0 = laki-laki, seperti yang pernah dilakukan dalam studi kasus di negara Chili oleh Jarvis & Vera-Toscano (2004). Provinsi Aceh merupakan sampel yang dipilih dari sejumlah 15 provinsi di Indonesia yang angka partisipasinya relatif lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Berbeda dengan Jarvis & Vera-Toscano (2004) data yang digunakan adalah data *cross-section* yaitu jumlah rumah tangga petani padi dalam data BPS tersebut sebanyak 3.353 rumah tangga. Model estimasi probit dapat ditulis sebagai berikut:  $\Phi^{-1}[P_i(Y_i = 1|X_i)] = (X_i\beta_i + u_i) = Z$ . Di mana  $X_i$  merupakan vektor terdiri dari usia, tingkat pendidikan, modal pinjaman, penyuluhan, kelompok tani,

asuransi dan  $u_i$  disturbance error.  $H_0 : \beta_i = 0$   $H_1 : \beta_i \neq 0$ ;  $i = 1, 2, \dots, p$ . Hasil estimasi model probit adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Estimasi Gender dengan variabel sosial-ekonomi

Variabel	Koefisien	Standar Error	z	P >  z
Usia	0,0085	0,0025	3,45	0,001
Pendidikan	-0,2434	0,0248	-9,80	0,000
Modal Pinjaman	0,0077	0,0029	2,67	0,008
Penyuluhan	0,3462	0,0870	3,98	0,000
Kelompok Tani	0,2561	0,0575	4,46	0,000
Asuransi	-0,2059	0,3621	-0,57	0,570
Konstanta	-1,4141	0,7559	-1,87	0,061
Probit regression		Number of obs = 3353		
Log likelihood = -1476.7937		LR chi <sup>2</sup> (6) = 227.08		
		Prob > chi <sup>2</sup> = 0.0000		
		Pseudo R <sup>2</sup> = 0.0714		

Sumber: Data Sensus Pertanian Aceh 2013, diolah (2021)

Dengan menggunakan nilai prediksi Z dan menghitung nilai *marginal effect* berdasarkan nilai estimasi koefisien estimasi probit pada tabel 2 maka dapat diperkirakan probabilitas meningkatnya partisipasi perempuan pertanian. Estimasi regresi probit menggunakan data Sensus Pertanian 2013 BPS di Provinsi Aceh. Di mana probabilitas partisipasi perempuan rumah tangga petani dihubungkan dengan tingkat pendidikan, usia, modal pinjaman, kelompok tani, asuransi. Jika diasumsikan tingkat pendidikan semakin baik di wilayah pertanian dengan menamatkan sarjana (skor 4) dan usia petani meningkat dari 47 menjadi 55 tahun maka probabilitas meningkatnya partisipasi perempuan pada alpha 5% adalah sebesar 79,2 % di Aceh. Kondisi ini menggambarkan bahwa keterlibatan perempuan ke depannya semakin tinggi.

Beberapa indikasi faktor penyebab adalah bertambahnya usia, semakin baiknya tingkat pendidikan, penyuluhan, adanya kelompok tani. Tingkat usia petani dari kelompok usia lebih 40 tahun dan pendidikan yang semakin tinggi merupakan faktor yang menentukan tingkat partisipasi perempuan dalam pertanian. Bertambahnya golongan petani tua salah satu sebabnya adalah rendahnya minat generasi muda untuk berprofesi sebagai petani. Sementara itu tingkat pendidikan yang semakin tinggi

terutama yang telah menempuh sarjana berpengaruh negatif terhadap partisipasi perempuan.

Hal ini tentunya dapat dipahami, dalam beberapa penelitian terdahulu menyebutkan bahwa profesi petani merupakan profesi tidak menjadi prioritas. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin turun minat untuk menjadi petani, sebab informasi yang semakin luas dan kesempatan bekerja di sektor lain semakin terbuka, faktor-faktor sosial seperti ini juga dapat dilihat dalam penelitian-penelitian terdahulu seperti Yacoub & Mutiaradina (2020) menjelaskan hubungan nyata antara upah buruh tani dengan kemiskinan di pedesaan. Hal ini tentu berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan dan pilihan profesi sebagai petani perempuan. Argumentasi lainnya adalah keberhasilan revolusi hijau (Singh, 1996) yang mendorong terjadi perubahan struktural dalam ketenagakerjaan di sektor pertanian. Kebutuhan investasi tinggi di era revolusi hijau di Indonesia pada era 1970-an menyebabkan lapangan kerja. Partisipasi petani perempuan pada gilirannya turut meningkat akan kebutuhan proses produksi dan pasca panen pada waktu itu.

Implikasi dari kondisi tersebut akan mendorong perempuan untuk meneruskan kegiatan pertanian yang mulai ditinggalkan oleh generasi muda. Selain itu juga melanjutkan pekerjaan petani tua untuk menghasilkan pendapatan keluarga. Dalam istilah lain, perilaku dasar petani dalam kegiatan pertaniannya adalah memenuhi kebutuhan *subsisten* sebagai suatu unit kesatuan antara produksi dan konsumsi keluarga petani. Orientasi subsistensi ini sangat bergantung dari besar-kecilnya hasil produksi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia, paling tidak kebutuhan minimum (Scott, 2019). Hal ini merupakan faktor pendorong tingginya partisipasi perempuan pada pertanian. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah *et al.*, (2018) menjelaskan bahwa perempuan lebih responsif dibandingkan laki-laki dalam mengelola peningkatan pendapatan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga terutama kebutuhan pangan. Diskursus keterkaitan ini masih memerlukan kajian lebih komprehensif dengan data-data yang lebih bervariasi.

Selain itu, tingkat pendidikan turut mempengaruhi tingkat partisipasi perempuan di pertanian. Namun yang menarik adalah pengaruhnya negatif terhadap probabilitas partisipasi perempuan di pertanian. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat pendidikan perempuan maka probabilitas partisipasi perempuan turun. Arsanti (2013) dalam penelitiannya

menemukan rata-rata tingkat pendidikan petani perempuan mencapai 80% menamatkan paling tinggi SMP. Keterbatasan kemampuan mengakses informasi yang disebabkan penguasaan teknologi dan pendidikan rendah menyebabkan akses informasi rendah. Dampaknya adalah rendahnya partisipasi petani perempuan pada pengolahan pertanian dan pemasaran pasca panen.

Inovasi pengolahan pangan yang berpotensi dikembangkan oleh perempuan tani, sebagai salah satu peningkatan pendapatan kegiatan di luar pertanian (*off farm*) menjadi rendah produktivitasnya. Perbaikan pendidikan dan pengetahuan seperti pertanian alam (*organic farm*), nutrisi dan gizi serta pengetahuan teknologi dan informasi merupakan beberapa faktor kunci yang dapat mengubah peningkatan peran dan partisipasi perempuan di pertanian terutama dalam bidang pangan dan pemasaran. Peran teknologi dan informasi penting dalam memperluas akses pasar pertanian. Selain itu juga dapat meningkatkan partisipasi petani perempuan melalui pemanfaatan teknologi dan informasi. Jaji *et al.* (2017) menjelaskan bahwa penggunaan *mobile phone* di kalangan petani perempuan sekaligus cukup efektif dalam meningkatkan peran perempuan dalam memasarkan hasil-hasil pertanian Nigeria.

Di masa pandemi Covid-19, kondisi kelangkaan akibat terhambatnya kegiatan produksi dan distribusi hasil yang terbatas. Selain itu ditambah lagi dengan hambatan akses pasar oleh konsumen. Kondisi menyebabkan memicu inflasi barang-barang. Instabilitas indikator harga ini tentunya berdampak pada perekonomian. Indikator lainnya adalah meningkatnya pengangguran akibat pembatasan sosial. Pembatasan akses kegiatan produksi dan pemutusan hubungan kerja berdampak buruk kinerja perekonomian, termasuk sektor pertanian.

Beban ini turut dirasakan oleh petani perempuan. Petani perempuan yang juga sebagai ibu rumah tangga untuk mendampingi anak-anak dalam penerapan kebijakan *school/work from home*. Di sisi lain juga meneruskan kegiatan pertanian. Dampak yang paling dirasakan adalah rumah tangga petani perempuan miskin. Selain kegiatan di dalam dan luar pertanian, harus pula menempuh pekerjaan non pertanian. Secara sosial ekonomi kondisi ini tentunya menjadi beban yang berat oleh petani perempuan. Selain bertani, perempuan juga turut mendampingi anak-anak dalam proses belajar di rumah.

Peran petani perempuan masa pandemi Covid-19 tentunya dapat dilihat dari sisi *off farm* dengan memanfaatkan teknologi informasi untuk

memasarkan hasil-hasil pertanian. Peran ini tentunya akan sangat bermanfaat tidak hanya menjaga produktivitas pertanian tetapi juga memberikan alternatif faktor pendorong meningkatnya pendapatan bagi petani perempuan. Selain itu juga peran kelompok tani penting dan memberikan pengaruh positif dalam menghadapi situasi pandemi ini.

Selain itu, fungsi industri pengolahan, inovasi dan diversifikasi pangan berbasis pertanian merupakan faktor kunci lainnya dalam mengatasi persoalan kemiskinan di kalangan perempuan. Permintaan bahan baku industri pertanian yang stabil dari industri serta kebutuhan tenaga kerja industri sebagai alternatif kegiatan non pertanian terutama untuk kalangan pekerja tani perempuan adalah salah satu alternatif solusi. Implikasinya adalah dibutuhkan investasi pengembangan industri skala rumah tangga, kecil dan menengah bahkan skala besar sekalipun. Keterlibatan swasta dan regulasi, kiranya penting dalam mewujudkan hal tersebut. Gagasan pengembangan pertanian berbasis industri, terutama industri yang berkaitan langsung dengan kesejahteraan petani perlu dilakukan.

Diversifikasi dan inovasi dapat diwujudkan dengan meningkatkan peluang berkembangnya industri baik skala menengah maupun besar dalam menjaga stabilitas harga dan peningkatan produktivitas pertanian. Peranan dan partisipasi perempuan dalam perspektif ini penting. Partisipasi pekerja tani perempuan tetap berada pada zona pertanian, di mana kegiatan pengembangan industri, inovasi dan diversifikasi pangan tersebut akan terkait langsung dengan kegiatan dalam pertanian dan luar pertanian, terutama dalam efektivitas pemasaran hasil pertanian yang sebagiannya ditampung oleh industri sebagai bahan baku dasar. Keterkaitan inilah yang diperlukan dalam mengatasi kemiskinan dan pemberdayaan rumah tangga petani khususnya petani perempuan.

Dalam pada itu, diversifikasi pangan terkait dengan komoditas non beras merupakan sasaran dalam menciptakan kedaulatan dan kemandirian pangan (Subandiyah, 2020). Pengalihan pola konsumsi dari beras ke komoditas nonberas seperti umbi-umbian dan biji-bijian (kacang) merupakan isu strategis dalam strategi pemberdayaan rumah tangga petani perempuan dalam jangka menengah dan panjang. Selain dapat meningkatkan pendapatan rumah tangga petani, sekaligus juga dapat meningkatkan partisipasi petani perempuan pada kegiatan nonbudidaya (*off farm*). Manfaat lainnya adalah stabilitas harga komoditas nonberas dan membuka peluang berkembangnya komoditas nonberas tidak hanya di

sektor hulu (budidaya) sekaligus juga di sektor nonbudidaya yang memiliki daya serap tenaga kerja yang lebih tinggi.

#### **D. PENUTUP**

Pembangunan pertanian di Indonesia dilakukan oleh petani. Pentingnya pertanian di Indonesia yang menyediakan sumber pangan utama bagi masyarakatnya juga menyediakan lapangan kerja. Sudah sewajarnya jika kesejahteraan petani harus menjadi perhatian penuh. Kemiskinan Indonesia masih didominasi di kalangan pedesaan yang umumnya adalah rumah tangga petani dan diantaranya terdapat rumah tangga petani perempuan yang jumlahnya mencapai lebih dari tiga juta. Di tengah ancaman Covid-19, minimnya partisipasi petani perempuan disebabkan mereka hanya ingin menjadi ibu rumah tangga. Namun desakan kondisi ekonomi mengharuskan perempuan terlibat dalam kegiatan pertanian baik budidaya maupun nonbudidaya. Salah satu faktor penurunan penyerapan bidang pertanian ini adalah tidak dilibatkannya petani perempuan dalam program pembangunan pertanian. Maka dalam mengatasi hal tersebut perlunya partisipasi dari petani perempuan untuk pembangunan ekonomi bagi kesejahteraan.

Berdasarkan peranannya, petani perempuan di masa pandemi Covid-19 layaknya ibu rumah tangga sekaligus juga mencari nafkah tambahan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Partisipasi perempuan dalam pertanian adalah bertambahnya usia petani pada umumnya dan keengganan generasi muda menjadi petani sehingga mendorong perempuan terjun dalam pertanian. Selain itu semakin membaiknya tingkat pendidikan, pemberian penyuluhan dan adanya kelompok tani turut serta dalam meningkatkan partisipasi perempuan dalam pertanian.

Pentingnya perempuan dalam pertanian dapat dilihat dari peran dan fungsi kaum perempuan ketika mereka melakukan pekerjaan yang sebenarnya bukan menjadi kewajiban kaum perempuan, namun karena berbagai tuntutan ekonomi membuat keterpaksaan mereka untuk mencari nafkah. Karena tuntutan perekonomian tidak hanya untuk laki-laki namun juga untuk perempuan yang membuat para perempuan ikut berpartisipasi sebagai buruh tani. Pentingnya peran perempuan di sini adalah sebagai petani, yaitu seperti petani *on farm*, *off farm* dan *non farm*. Petani perempuan tetap berusaha produktif meski terbatas oleh kondisi ekonomi dan sosial di tengah pandemi Covid-19.

Dalam hal ini, termasuk di dalamnya adalah memanfaatkan peluang usaha pertanian dan segala hal yang mampu menunjang pembangunan secara berkelanjutan melalui kegiatan produktif yang berguna bagi perkembangan sektor pertanian dan sektor lain yang terhubung dalam sistem pertanian akan mampu mendorong sistem pertanian secara langsung maupun tidak langsung. Seperti kita ketahui, bahwa Indonesia sebagai negara agraris. Di mana ciri negara agraris sebagian besar penduduknya bekerja di sektor pertanian. Demikian pula, pertanian memegang peranan sangat penting dalam menopang roda perekonomian.

Salah satu sumber penyerapan tenaga kerja yang signifikan adalah sektor pertanian. Hanya saja sektor ini belum secara maksimal meningkatkan kapasitas dan kapabilitas rumah tangga petani. Kehidupan sosial ekonomi rumah tangga petani yang masih belum mencapai tingkat kesejahteraan. Sebagian di antaranya adalah rumah tangga petani perempuan adalah salah satu penyebabnya. Oleh karena itu peningkatan kapasitas petani perempuan sangat dibutuhkan mengingat sektor pertanian menyerap tenaga kerja, terutama pekerja informal yang relatif besar dan dapat diisi oleh para petani perempuan.

Aspek penting pada sektor pertanian yang perlu dibenahi pendidikan, pengembangan sektor terkait seperti pengembangan penganekaragaman pangan melalui inovasi dan pengembangan industri pangan yang berkualitas. Pembangunan petani perempuan di dalam sektor pertanian merupakan landasan yang kokoh dalam pembangunan pertanian secara berkelanjutan, terutama dalam pengembangan sisi non budidaya, antara lain pemasaran, pemanfaatan hasil-hasil pertanian berupa pangan dan industri kecil dan menengah.

Selain itu faktor lain yang menentukan kesejahteraan rumah tangga petani pada umumnya adalah jaminan sosial-ekonomi, antara lain jaminan mendapatkan layanan kesehatan dan pendidikan. Hal ini berkorelasi dengan pendapatan rumah tangga petani, terutama rumah tangga petani perempuan. Faktor ketidakpastian dan resiko dalam usaha tani yang cukup rentan terhadap kesinambungan kegiatan usaha tani maupun usaha nonbudidaya. Solusi kelembagaan dan kelompok dalam tani menjadi penting dalam usaha mengantisipasi hal ini. Formulasi yang efektif dalam menjalankan kelembagaan seperti ini perlu mengadopsi kearifan setiap wilayah yang beragam.

## **E. REFERENSI**

- Aprodite, S.M. 2015. Reposisi peran negara untuk melindungi kelas petani perempuan Indonesia dalam menghadapi neoliberalisme di bidang pertanian. *Gema Keadilan*, 2 (September), pp.1–10.
- Arsanti, T.A. 2013. Perempuan dan pembangunan sektor pertanian. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 3 (1), p.63.
- BPS. 2018. *Hasil Survei Pertanian Antar Sensus (SUTAS) 2018*. Pertama ed. Jakarta, Indonesia: Badan Pusat Statistik.
- Fauziyah, E. 2018. Akses dan kontrol rumah tangga petani dalam pengelolaan sumber daya hutan rakyat. *Jurnal Agroferstri Indonesia*, 1 (1), pp.33–45.
- Hastuti, E.L. 1988. Peranan wanita dalam kegiatan rumah tangga pertanian di pedesaan. *Forum penelitian Agro Ekonomi*, 6 (1), p.10.
- Jaji, M.F.O., Abanigbe, S.A. and Abbass, B.O. 2017. Mobile phone as an extension tool among female Agricultural practitioners in Lagos. *Journal of Agricultural Extension*, 21 (3), pp.66–79.
- Jarvis, L. and Vera-Toscano, E. 2004. Seasonal adjustment in a market for female agricultural workers. *American Journal of Agricultural Economics*, 86 (1), pp.254–266.
- Lamazi. 2018. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi upah pekerja wanita pedesaan di Sumatera Selatan. *Ecoment Global*, 3 (2).
- Lesmana, D. 2005. Peranan wanita dalam pengambilan keputusan penerapan teknologi pada usahatani Salak Pondoh Nglumut. *Epp*, 2 (1), pp.29–38.
- Noviar, H. and Yusnandar, Y. 2019. Produktivitas dan Kesejahteraan Rumah Tangga Petani Padi. *Parameter*, 4 (8), pp.48–65.
- Oktari, C.F. and Sartiyah. 2020. Peran perempuan pedesaan dalam meningkatkan perekonomian keluarga di Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Pembangunan FEB Unsyiah*, 5 (2), pp.74–83.
- Putri, A.S. and Anzari, P.P. 2021. Dinamika peran ganda perempuan dalam keluarga petani di Indonesia. *Jurnal Integrasi dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial*, 1 (6), pp.757–763.
- Santosa, T.H., Hadi, S., Pertanian, F., Pertanian, F. and Jember, W.K. 2019. Analisis peran tenaga kerja wanita dalam usahatani tembakau Besuki Na-Oogst di Kabupaten Jember. *Agribest*, 03 (01), pp.77–86.
- Satrio, I. 2018. Sektor Pertanian: Faktor Utama Penentu Kemiskinan Jawa Barat. *Agriekonomika*, 7 (2), p.188.
- Septiawan, A. and Wijaya, S.H. 2021. Determinan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja Perempuan di Indonesia Tahun 2015-2019 Menggunakan Model Regresi Data Panel. *Seminar Nasional Official Statistics*, 2020 (1), pp.449–461.
- Singh, R.D. 1996. Female agricultural workers' wages, male-female wage differentials, and agricultural growth in a developing country, India. *Economic Development and Cultural Change*, 45 (1), pp.88–123.



- Suradisastra, K. 1998. Perspektif Keterlibatan Wanita di Sektor Pertanian. *Forum penelitian Agro Ekonomi*, 16 (2), p.1.
- Subandiyah, S. 2020. Komoditas pertanian nonberas sebagai alternatif pencegahan kerawanan pangan. *Pembangunan Pertanian: Membangun Kemandirian Pangan dalam Masa Bencana dan Pandemi*. (pp. 122-173) Ch. 5 Triwibowo Yuwono (ed.), Edisi pertama, Lily Publisher, Yogyakarta.
- Syahyuti and Pasaribu, S. 2021. *Peran Petani Perempuan pada Masa Pandemi Covid-19*. [Online]. Pusat Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian. Available from: <https://pse.litbang.pertanian.go.id/ind/index.php/covid-19/berita-covid19/675-peran-petani-perempuan-pada-masa-pandemi-covid-19> [Accessed 17 November 2021].
- Yacoub, Y. and Mutiaradina, H. 2020. Analisis kesejahteraan petani dan kemiskinan perdesaan di Indonesia. In: *Prosiding Seminar Akademik Tahunan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan*. pp.1–216.
- Zaccaro, S. 2011. Sustainable agriculture has a woman's face. *Development*, 54 (2), pp.263–264.

## F. GLOSARIUM

**Covid-19:** Coronavirus Disease of 2019

**Diversifikasi pangan** atau penganekaragaman pangan (UU No. 18 tahun 2012 tentang Pangan) adalah upaya meningkatkan ketersediaan pangan yang beragam dan yang berbasis potensi sumberdaya lokal untuk memenuhi kebutuhan konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang dan aman, mengembangkan usaha pangan serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

**Faktor produksi** yaitu sumberdaya yang terkait dan diperlukan untuk menghasilkan produksi yang melalui suatu proses.

**Inovasi pengolahan pangan**, upaya menghasilkan pangan yang baru baik dari segi proses, komposisi maupun teknologi berdasarkan ilmu pengetahuan.

**Non farm** kegiatan dilakukan petani di luar pertanian, yang tidak ada kaitan dengan budidaya atau non budidaya. Misalnya bekerja sebagai buruh pada industri, pekerjaan sampingan lainnya yang tidak ada kaitan dengan profesi utama sebagai petani.

**Off-farm** (kegiatan pertanian non budidaya) adalah berkaitan kegiatan pertanian setelah panen berupa pemasaran, menciptakan nilai tambah dari bahan mentah hasil panen menjadi produk turunan lainnya.

**On-farm** (kegiatan pertanian budidaya) terkait dengan budidaya atau produksi pertanian dari penyiapan lahan, penyemaian, perawatan, pemupukan sampai pemanenan.

**Pandemi** wabah penyakit menular yang berjangkit serempak meliputi dan melintasi wilayah geografis antar beberapa dan banyak negara (Peraturan Menteri Pertanian No. 40 tahun 2014).

**Pangan** adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia (UU No. 18 tahun 2012 tentang Pangan).

**Partisipasi petani perempuan**, yaitu keterlibatan aktif perempuan pada aktivitas pertanian baik budidaya (on farm) maupun non budidaya (off farm).

**Produktivitas** adalah rasio keluaran dari pertanian dengan masukan (input).

**Regresi probit** adalah suatu model analisis regresi antara variabel respon yang bersifat binary (kategori) dari perubahan-perubahan variabel bebas yang bersifat kontinu.

**Revolusi hijau** perubahan yang mendasar dalam budidaya pertanian yang mengubah tatanan dan produktivitas pertanian dan paradigma pertanian melalui temuan dan teknologi. Revolusi hijau pertanian erat kaitannya dengan modernisasi atau dengan kata lain revolusi hijau merupakan pemicu akselerasi modernisasi pertanian secara menyeluruh.

**Rumah tangga petani** adalah keluarga petani yang terdiri dari kepala keluarga dan anggota keluarga yang setidaknya satu orang di antara anggota atau kepala keluarga yang terlibat dalam pertanian untuk menghasilkan pendapatan dan resiko yang ditanggung sendiri oleh petani tersebut.

**Rumah tangga petani perempuan** adalah keluarga petani (baik anggota maupun kepala keluarga petani perempuan) yang terlibat dalam kegiatan pertanian untuk menghasilkan pendapatan dengan segala resiko yang ditanggung petani tersebut.

**Subsistensi** adalah kondisi petani yang serba minimal, sedangkan petani subsisten, yaitu kondisi petani yang hanya menghasilkan produksi untuk cukup dikonsumsi sendiri (keluarga petani itu sendiri).

## F. BIOGRAFI PENULIS

Helmi Noviar lahir di Banda Aceh 5 November 1974, menempuh pendidikan dasar sampai menengah di Banda Aceh. Pendidikan tinggi dilanjutkan di Universitas Syiah Kuala pada Fakultas Ekonomi. Kemudian melanjutkan studi Magister Sains dan Doktor di Universitas Syiah Kuala dengan konsentrasi bidang Ilmu Ekonomi. Sekarang ini bertugas sebagai dosen tetap di Universitas Teuku Umar.



Saya Yoanna Pusvita Sari berasal dari Tapaktuan, lahir pada 28 Januari 2001. Mahasiswi Ekonomi Pembangunan Universitas Teuku Umar. Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Tingkat Internasional di Universiti Terengganu Malaysia. Sebelumnya pernah mengikuti berbagai macam perlombaan, seperti lomba PKM K, PKM AI dan lomba esai tingkat nasional.



Nisa Suriani Lahir 10 Juli 2001 Blangpidie Kabupaten Aceh Barat Daya. Saya Mahasiswi Universitas Teuku Umar Prodi Ekonomi Pembangunan. Saat ini sedang mengikuti Program Petukaran Mahasiswa Tingkat Internasional Universiti Terengganu Malaysia. Kompetisi tingkat mahasiswa yang pernah diikuti PKM GT, PKM AI dan essei tingkat nasional. Keorganisasian Formadiksi DPM FE UTU, HMI.



Fitri Handayani lahir pada tanggal 18 Desember 2001 di Medan, Sumatera Utara. Saat ini, penulis tercatat sebagai Mahasiswi di Universitas Teuku Umar (UTU) jurusan Ekonomi Pembangunan. Penulis pernah mengikuti kompetisi Program Kreativitas Mahasiswa-Kewirausahaan (PKM-K) dan Program Kreativitas Mahasiswa-Artikel Ilmiah (PKM-AI).



Dikomentari [R21]: Glosarium dan indeks belum dituliskan

## I. INDEKS

|

### A

angkatan kerja, 6, 8

### B

buruh tani, 7, 10, 13

### D

Diversifikasi, 12, 16  
diversifikasi pangan, 12

### E

Ekonomi, 1, 14, 15, 17

### H

harga, 11, 12

### I

industri, 4, 12, 15  
Inovasi, 3, 11, 15

### K

Kemiskinan, 6, 8, 14

### M

*mobile phone*, 4, 11

### N

*non farm*, 3, 8, 13

### O

*off farm*, 3, 11, 13, 16

*on-farm*, 3

## **P**

Pandemi Covid-19, 15

partisipasi, 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

Partisipasi, 3, 6, 8, 10, 12, 14

pasca panen, 3, 7, 10, 11

pemberdayaan, 12

Pendapatan, 3

Pendidikan, 9, 17

pengolahan, 2, 11, 12, 15

Pertanian, 2, 8, 9, 14, 15

petani kecil, 1, 2, 7, 8

Petani perempuan, 7, 11, 13

*petani tua*, 9, 10

Probit, 9

produksi, 2, 3, 7, 10, 11, 15, 16

## **R**

regulasi, 12

revolusi hijau, 10, 16

rumah tangga, 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

## **S**

Sensus Pertanian, 2, 9

Sosial, 14, 15

sosial-ekonomi, 2, 9

stabilitas, 12

*subsisten*, 10, 16

swasta, 12

## **T**

teknologi, 6, 11, 14, 15, 16

## **U**

usia petani, 9

# **“MEMAIFKAN PANDEMI”PEREMPUAN DAN KEHILANGAN**

*Kartika Sari<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala  
[kartikasari@unsyah.ac.id](mailto:kartikasari@unsyah.ac.id)

Pandemi Covid-19 telah mengubah sisi kehidupan manusia, memberikan batas pada relasi interpersonal, berhentinya aktifitas sehari-hari dan memberikan dampak paling buruk lainnya adalah kehilangan. Kehilangan ini erat kaitannya dengan berbagai penyesuaian yang harus dilakukan untuk mencegah pandemi agar tidak menyebar luas. Dengan tidak mengesalkan peran laki-laki, perempuan juga merupakan sosok utama dalam keluarga dan masyarakat. Sejak terjadinya pandemi, peran perempuan yang hanya di ranah domestik menjadi semakin meluas, perempuan juga dihadapkan dengan kondisi harus membantu finansial keluarga. Dampak pandemi yang dirasakan oleh perempuan adalah hilangnya pekerjaan, dan hilangnya pasangan. Perempuan menyikapi keadaan ini dengan berusaha menjadi tegar dan harus mampu memberikan dukungan penuh terhadap keluarga.

Kehilangan yang dialami oleh perempuan memunculkan dampak psikologis yang tidak baik, seperti marah dan kecewa. Kedua emosi negatif ini jika dirasakan dalam jangka waktu lama, maka akan memperburuk kesehatan. Oleh karena itu, perempuan perlu belajar untuk memaafkan situasi pandemi sebagai salah satu proses penyembuhan yang dilalui agar dapat berfungsi lebih baik. Dari sekian banyak pakar Psikologi positif yang menelaah mengenai pemaafan, Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts dan Roberts (2005) mengatakan bahwa memaafkan tidak selalu berkaitan dengan relasi atau hubungan interpersonal, yaitu rasa sakit hati yang muncul karena perlakuan seseorang, namun memberikan maaf juga penting terhadap situasi-situasi yang tidak mampu dikontrol, salah satunya adalah Pandemi Covid-19. Tulisan ini akan menelaah konsep pemaafan terhadap situasi pandemi yang dilalui oleh perempuan terhadap berbagai kehilangan yang dialami. Secara khusus, tulisan ini hendak mendeskripsikan beberapa kehilangan, dampak yang terjadi dan

mekanisme koping yang dilakukan agar mampu melalui keadaan ini dengan baik.

## A. Pandemi-Dampak untuk Perempuan

Pandemi yang terjadi menyebabkan masyarakat diharuskan untuk bekerja dari rumah (*work from home*). Keadaan ini tentu lah tidak mudah mengingat rumah bukan tempat bekerja. Sebagai pekerja dan ibu, perempuan dihadapkan dengan multi peran. Bekerja dan menemani anak yang juga bersekolah daring merupakan tugas seorang ibu yang harus dijalani. Dengan memindahkan pekerjaan ke rumah dan bekerja dari rumah semakin menambah beban dan tanggung jawab perempuan. Perempuan juga dihadapkan dengan rutinitas domestik yang tidak pernah putus setiap hari. Perempuan juga diharuskan untuk mengajarkan praktik penerapan protokol kesehatan kepada anak-anak dan anggota keluarga. Untuk perempuan yang memiliki orangtua lansia, beban dan tanggung jawab yang dirasakan semakin berat, selain harus merawat lansia juga harus secara berkala mengantarkan lansia untuk mengecek kesehatan.

Survei yang dilakukan oleh Komnas Perempuan pada tahun 2020 menemukan bahwa sebelum pandemi perempuan sudah melakukan beban kerja rumah tangga lebih dari 3 jam, ketika pandemi semakin berat beban yang dirasakan dengan durasi waktu yang lama untuk bekerja. Dijelaskan lebih lanjut, selain pekerjaan rumah tangga perempuan juga dihadapkan pada beban pekerjaan tambahan lainnya yaitu menjadi guru mendadak untuk anak-anak di rumah. Bagi perempuan yang bekerja penuh waktu, keadaan pandemi semakin menambah beban fisik dan mental (Komnas Perempuan, 2020). Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei kesehatan mental terhadap 1.552 responden dan menemukan 76,1% responden perempuan mengalami gejala cemas, depresi dan trauma (Winurini, 2020). Lebih lanjut riset ini menemukan gejala cemas utama yang dialami adalah merasa khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi, mudah marah dan sulit relaks, serta khawatir yang berlebihan. Sementara itu gejala depresi utama yang muncul diantaranya adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, kurang bertenaga, dan hilangnya minat. Gejala stres paska trauma yang dirasakan perempuan adalah karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19. Riset yang dilakukan oleh Utami, Latifah, Andriyani dan Fajrini (2021) menemukan bahwa 7,9%

perempuan yang bekerja dari rumah (*work from home*) selama pandemi mengalami stres sangat berat.

## **B. Bentuk kehilangan yang dirasakan perempuan**

### **a. Hilangnya pasangan**

Salah satu dampak Pandemi adalah hilangnya pasangan akibat kematian. Ikatan Dokter Indonesia (dalam CNN Indonesia, 2021) menemukan sebanyak 40 ribu masyarakat meninggal akibat pandemi Covid-19 dimana Indonesia merupakan salah satu negara dengan kematian tertinggi di dunia. Saat ini, kasus kematian akibat Covid-19 mencapai 144 ribu (Kompas, 2022).

Kematian pasangan merupakan kejadian yang paling sering terjadi menyebabkan rasa kehilangan yang luar biasa untuk orang yang ditinggalkan (Hoyer dan Roodin, 2009). Tantangan yang dirasakan oleh orang yang ditinggalkan adalah rasa sedih mendalam dan proses dukacita yang dilalui. Dukacita merupakan situasi kehilangan seseorang dikarenakan kematian (Stroebe, Stroebe dan Hansson, 1993). Proses dukacita yang dilalui perempuan terasa sulit dimana perempuan memerlukan dukungan dari orang terdekat sementara di masa pandemi diharuskan untuk menjaga jarak sosial.

Dukacita di masa pandemi menjadi sangat berbeda dibandingkan sebelumnya. Hal ini dikarenakan beberapa faktor, pertama keluarga tidak dapat merawat anggota keluarga yang terinfeksi Covid dan tidak dapat menemani di saat-saat terakhir; kedua, keluarga tidak diperbolehkan membuat dan mengikuti acara pemakaman sehingga keluarga tidak dapat mengekspresikan kesedihan atas rasa kehilangan; ketiga keluarga merasa takut akan terinfeksi Covid; dan keempat adanya stigma dan diskriminasi sosial dari lingkungan sekitar (Sun, Bao, dan Lu 2020; Xiang, Yang, Li, Zhang, Cheung, dan Ng 2020; Cardoso, Silva, Santos, Loterio, Accoroni, dan Santos 2020; Burrell dan Selman, 2020; Crubezy dan Telmon, 2020; dalam Han, Chen, Li, Huang, Wang, Ren dan Zhu, 2021). Studi lainnya menemukan bahwa kematian akibat Covid-19 memiliki dampak psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan kematian lainnya karena memunculkan gejala keterpisahan atau kehilangan akut, dukacita mendalam yang dapat mengarah ke perilaku patologis, dan gangguan stres paska trauma (Eisma, dkk, 2021; Breen dkk, 2021 dalam Joaquim, Pinto, Guatimosim, de Paula, Costa, Diaz, da Silva, Pinheiro,



Serpa, Miranda, dan Malloy-Diniz, 2021). Jika dukacita tersebut dialami dalam jangka waktu berkepanjangan, maka akan dapat mengarah kepada gangguan psikologis sehingga menurunkan fungsi adaptasi sehari-hari individu.

b. Hilangnya pekerjaan

Kondisi lainnya yang harus dihadapi perempuan adalah hilangnya sumber pendapatan, baik pendapatan pasangan maupun pendapatan pribadi. Pandemi menyebabkan banyaknya masyarakat mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). *International Labour Organization* (ILO) memprediksikan sebanyak 25 juta pekerjaan akan hilang di seluruh dunia akibat Covid-19 dan perempuan akan menjadi salah satu kelompok yang paling rentan (dalam United Nation Women, 2020). Sementara itu, budaya memberikan makna yang berbeda pada orang bekerja. Bekerja dianggap sebagai status dan dapat meningkatkan harga diri, orang yang bekerja akan memiliki identitas diri yang positif dan memiliki jaringan pertemanan yang lebih baik serta memiliki tujuan di masa mendatang (Drake dan Wallach, 2020 dalam Drake, Sederer, Becker, dan Bond, 2021). Survei yang dilakukan oleh Pusat Penelitian Kependudukan LIPI bersama dengan Lembaga Demografi Universitas Indonesia (LD-UI) dan Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Ketenagakerjaan terhadap 1.112 buruh/karyawan/pegawai menemukan sebanyak 15,6% pekerja Indonesia mengalami PHK dimana 13,8% tidak memperoleh pesangon (dalam Meilianna dan Purba, 2020). Hasil riset tersebut menemukan mayoritas yang mengalami PHK adalah dari pekerja usia muda 15-24 tahun. Lebih lanjut dalam riset yang dilakukan oleh Rahman, Kusuma, dan Arfyanto (2020) menemukan beberapa sektor yang mengalami PHK terparah diantaranya adalah sektor konstruksi (23,3%), transportasi, pergudangan dan komunikasi (26,4%) yang didominasi oleh pekerja laki-laki sedangkan sektor perdagangan, rumah makan dan jasa (28,9%) didominasi oleh pekerja perempuan.

Banyaknya masyarakat yang mengalami PHK di Indonesia memunculkan gelombang pengangguran besar-besaran yang berakibat pada kemiskinan yang dapat terjadi secara masal. Berbagai dampak dapat muncul diantaranya meningkatnya kejahatan; stres, depresi, dan memiliki kecenderungan yang tinggi untuk bunuh diri (Blakely dkk, 2003; Jin dkk, 1995; Milner dkk, 2013 dalam Drake, Sederer, Becker, dan Bond, 2021). Forbes dan Krueger (2019) dalam risetnya menemukan bahwa orang yang

tidak lagi bekerja atau mengalami kesulitan keuangan rentan mengalami masalah kesehatan mental dan fisik. Lebih lanjut dijelaskan akan lebih mudah mengalami gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan gejala somatik (kelelahan dan sakit kepala). Situasi pandemi yang tidak tahu pasti kapan akan berakhir membuat perempuan akan terus melakukan berbagai pola adaptasi yang dapat menyebabkan kejenuhan dan stres. Berbagai masalah yang dihadapi membuat fungsi psikologis menurun, oleh karena itu agar dapat melanjutkan kehidupan dengan lebih baik, diperlukan mekanisme koping yang adaptif yaitu salah satunya dengan pemaafan.

### C. Bangkit dari Kehilangan

Pemaafan adalah salah satu kajian umum dalam berbagai studi ilmu Psikologi. Awal mulanya konsep pemaafan lebih banyak mengaitkan pada hubungan interpersonal, namun sejalan dengan hasil riset yang terus berkembang, hingga saat ini studi mengenai pemaafan menjadi terus meluas, yaitu tidak hanya memaafkan memaafkan orang lain (*forgiving others*), namun juga memaafkan diri sendiri (*self forgiveness*) dan situasi (*forgiving the situation*). Beberapa penjelasan mengenai pemaafan dilakukan oleh Worthington, Lavelock, Witvliet, Rye, Tsang, dan Toussaint, (2015) pemaafan sebagai respon dimana orang yang tersakiti mengganti pikiran, emosi, dan perilaku negatif ke perilaku yang lebih positif. Sementara itu, Nasrori, Iskandar, Setiono, Iswadi, dan Andriansyah (2020) merumuskan pemaafan sebagai kesediaan untuk meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan orang lain dan menumbuhkembangkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil.

Penjelasan sebelumnya lebih banyak berfokus pada pemaafan terkait relasi, namun Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts dan Roberts (2005) menjelaskan bahwa dalam menjalani kehidupan, individu tidak selalu memberikan maaf kepada orang lain, namun ada saatnya memberi maaf kepada situasi diluar kendali (misalnya: pandemi, perang, bencana alam). Lebih lanjut dijelaskan oleh Tompson, dkk pemaafan terkait situasi merupakan kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang tidak menyenangkan, bukan malah menyalahkan keadaan, takdir, bahkan Tuhan. Memaafkan adalah sebuah proses yang dilalui oleh setiap orang dengan cara yang

berbeda-beda, sehingga setiap orang membutuhkan waktu untuk dapat memberikan maaf.

Memberikan maaf juga merupakan sebuah pilihan. Misalnya ketika terjadinya pandemi, perempuan yang mengasuh anak-anaknya disaat yang sama juga harus bekerja sehingga tidak mampu merawat orangtuanya maka akan memunculkan rasa bersalah atau perempuan yang terpaksa bekerja dikarenakan pasangan terkena PHK. Semua peristiwa tersebut dapat memunculkan rasa kesal dan marah terhadap situasi pandemi yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, perempuan perlu untuk secara perlahan-lahan menerima situasi pandemi atau mengubah sikap terhadap keadaan. Menerima situasi diluar kendali merupakan proses awal untuk memunculkan pemaafan, karena dengan menerima (*acceptance*) maka akan dapat mengurangi emosi negatif seperti marah, sedih, dan rasa bersalah. Cara lainnya untuk memunculkan pemaafan adalah dengan mengambil sikap terhadap keadaan yang tidak bisa diubah. Mengambil sikap artinya individu memilih untuk bersikap/mengambil tindakan, apakah akan memilih untuk merasakan emosi marah dan rasa bersalah atau kah mengubah sikap dengan cara memaknai situasi pandemi dengan sudut pandang yang lebih positif (misalnya: dengan bekerja dan membantu keluarga, maka secara tidak langsung akan memperoleh pendapatan pribadi). Dengan mengambil sikap positif akan dapat memunculkan proses *healing* (penyembuhan) dalam diri.

Enright dan Cole (1998) menyatakan seseorang yang berhasil memaafkan akan melalui empat proses/fase diantaranya adalah fase pertama, *uncovering phase* dimana sakit hati dan dendam masih dirasakan, peristiwa menyakitkan masih berulang kali terlintas dalam pikiran (*Rumination about transgression*). Pada fase ini pandangan seseorang mengenai keadilan menjadi berubah dan sering menyesali dengan menganggap "mengapa peristiwa ini harus terjadi pada saya". Fase kedua *decision phase* dicirikan dengan munculnya *insight* pada diri untuk memaafkan sebagai pilihan penyelesaian masalah, sedangkan jika perilaku empati sudah muncul dan dirasakan oleh seseorang dan mulai menyadari pentingnya memaafkan, maka ia sudah memasuki fase ketiga yaitu *work phase*. Pada fase ini dicirikan dengan *cognitive restructuring* yaitu seseorang sudah mulai dapat mengganti pikiran negatif ke arah yang lebih baik (positif) dan fase ini sama halnya dengan aspek kognisi pada kajian islam yang meyakini adanya kebaikan dengan memberi maaf. Fase

terakhir adalah *deepening phase* yaitu mulai menemukan makna dengan memberi maaf dan sudah mampu menginternalisasikan nilai-nilai maaf dalam bentuk kognisi, emosi dan perilaku sehingga sudah menemukan tujuan hidup baru dari peristiwa menyakitkan. Konsep *deepening phase* memiliki kemiripan dengan konsep bertawakkal dalam Islam. Tawakkal dapat diartikan dimana seseorang menyerahkan diri dan segala urusan kepada Allah dengan tetap melakukan serangkaian usaha. Dengan bertawakkal seseorang percaya bahwa ada kekuatan lain diluar dirinya yang akan mengontrol segala keadaan dan kehidupan yang lebih baik di masa akan datang. Maka bertawakkal adalah sebuah proses untuk memberikan ruang pada diri sendiri agar dapat berdamai dengan diri, orang lain dan situasi yang tidak dapat diubah sehingga menyerahkan semua kehidupan kepada sang Khalik.

Selanjutnya Cowan, Rachal, dan Thal (2015); Enright dan Fitzgibbons (2015) menjelaskan beberapa cara yang dapat dilakukan agar dapat memunculkan pemaafan terkait situasi yang tidak diinginkan (pandemi) diantaranya adalah:

1. Cermati kembali hal-hal apa saja yang terjadi selama pandemi, kemudian kenali semua emosi yang dirasakan, apa yang menyebabkan emosi tersebut muncul dan secara perlahan-lahan mencoba untuk menerima semua emosi tersebut.
2. Perbaiki diri atau keadaan dengan cara menulis semua emosi yang dirasakan atau mencari teman yang mau mendengarkan. Tuliskan hal apa saja yang mendukung dan tidak mendukung ketika memutuskan untuk memberikan maaf.
3. Mengunjungi orang-orang terdekat sehingga memperoleh energi dan kekuatan baru untuk menghadapi semua peristiwa yang telah terjadi.
4. Afirmasi positif (*Self-talk*)  
Merupakan pernyataan-pernyataan kuat dan manjur yang memiliki kemampuan mengubah keyakinan diri. Ucapkan dengan lantang (didalam pikiran maupun bersuara, ataupun dengan menulis) di pagi hari saat bangun tidur sehingga kata-kata tersebut dapat masuk ke alam bawah sadar (Khairani, 2021). Misalnya: saya perlahan-lahan mulai dapat menerima perasaan marah, benci dan rasa bersalah, saya memaafkan situasi pandemi diluar kontrol saya, saya dapat menjalani hidup lebih baik setelah pandemi ini.
5. *Gratitude journaling* (jurnal bersyukur)

Dilakukan dengan cara menuliskan sebanyak-banyaknya kejadian apapun yang disyukuri setiap hari. Caranya adalah menuliskan secara bebas apapun yang disyukuri yang dapat dilakukan 15-20 menit setiap hari. Tujuannya agar lebih fokus terhadap apa yang sudah dimiliki saat ini (Bastos, 2022). Dengan melakukan kegiatan *gratitude journaling* dapat meningkatkan optimisme dan kebahagiaan serta mengurangi gejala depresi.

#### D. GLOSARIUM

**Acceptance** adalah proses menerima kejadian atau peristiwa yang terjadi dalam kehidupan.

**Afirmasi positif (self-talk)** adalah pernyataan positif yang diucapkan berulang kali kepada diri sendiri (*self-talk*).

**Cognitive restructuring** adalah proses atau teknik terapi yang membantu individu untuk menyadari dan mengubah pola pikir negatif.

**Gratitude journaling (Jurnal bersyukur)** adalah kegiatan menuliskan hal-hal yang disyukuri yang dilakukan setiap hari.

**Insight** adalah kesadaran atau pemahaman seseorang terhadap sesuatu masalah, kejadian, dan lain sebagainya.

**Kehilangan** adalah suatu keadaan individu berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada, kemudian menjadi tidak ada, baik terjadi sebagian maupun keseluruhan.

**Rumination about transgression** adalah seseorang yang selalu mengingat peristiwa yang menyakitkan sehingga pemaafan sulit terjadi.

**Pemaafan** adalah melepaskan emosi negatif (marah, sedih, dendam, rasa bersalah) untuk kemudian mengganti dengan emosi positif; menerima kejadian yang menyakitkan tanpa menyalahkan siapapun.

**Pandemi** adalah wabah penyakit menular yang berjangkit secara serentak dan melintasi batas geografis antar beberapa dan banyak negara.

**Work from home** adalah sebuah istilah bekerja dari jarak jauh, lebih tepatnya bekerja dari rumah atau bekerja di rumah.

## E. DAFTAR PUSTAKA

Bastos, F. 2022. The Benefits of Journaling. Diakses melalui <https://mindowl.org/the-benefits-of-journaling-for-your-mental-health-and-how-to-start-it/>.

Cowan, Rachal, dan Thal. 2015. Wise aging. *Journal of Pastoral Care and Counseling*, 69(3): 186-187.

Drake, R.E., Sederer, L.L., Becker, D.R., dan Bond, G.R. 2021. Covid-19, Unemployment, and Behavioral Health Conditions: The need for Supported Employment. *Policy Mental Health*, 1-5.

Enright, R.D dan Coyle, C.T. 1998. *Researching the process model of forgiveness within psychological interventions*. In E.L. Worthington Jr. (Eds). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Enright, R.D dan Fritzgibbons, R.P. 2015. *Forgiveness Therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.

Forbes, M.K., dan Krueger, R.F. 2019. The Great Recession and Mental Health in the United States. *Clinical Psychological Science*, 1-14.

Hoyer, W.J., dan Roodin., P.A. 2009. *Adult development and aging* (6<sup>th</sup> edition). New York: McGraw-Hill Companies.

Han, N., Chen, G., Li, S., Huang, F., Wang, X., Ren, X., dan Zu, T. 2021. Impact of the Covid-19 Pandemic on the Bereaved: A study of bereaved Weibo Users. *Healthcare*, 9: 1-11.

CNN Indonesia. 2021. Diunduh melalui <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210326105258-20-622360/idi-ungkap-angka-kematian-anak-covid-19-ri-tertinggi-di-asean>.

Joaquim, R.M., Pinto, A.L.C.B., Guatimosim, R.F., de Paula, J.J., Costa, D.S., Diaz, A.P., da Silva, A.G., Pinheiro, M.I.C., Serpa, A.L.O., Miranda, D.M., dan Malloy-Dinniz, M.F. 2021. Bereavement and Psychological distress during Covid-19 Pandemics: The impact of death experience of mental health. *Current Research in Behavioral Sciences*, 2:1-7.

Komnas Perempuan. 2020.. Melihat dampak pandemi Covid-19 dan Kebijakan PSBB melalui kacamata perempuan Indonesia. Policy brief 2. Diunduh melalui <file:///C:/Users/hp/Downloads/Policy%20Brief%20-%20Dampak%20dan%20Kebijakan%20di%20Mata%20Perempuan.pdf>.

Kompas. 2022. Diunduh melalui <https://nasional.kompas.com/read/2022/01/03/19001751/update-3-januari-bertambah-5-kasus-kematian-covid-19-jadi-144102-jiwa>

Khairani, M. 2021. *Afirmasi Positif untuk Self-Love*. PPT workshop dengan tema "sapa aku rawat aku". Banda Aceh: Our Spirit Consultant.

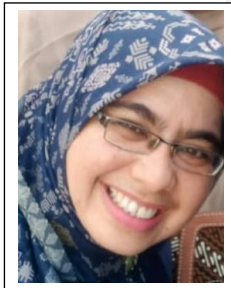
- Meilianna., N.R., dan Purba., Y.A. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 terhadap PHK dan pendapatan pekerja di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, Edisi Khusus Demografi dan Covid-19, 43-48.
- Nasrori, F., Iskandar., Tb.Z., Setiono, K., Siswadi, A.G.P., dan Andriansyah, Y. 2020. Religiosity, Interpersonal Attachment, and Forgiveness among Javanese Population in Yogyakarta, Indonesia. *Journal of Mental Health, Religion and Culture*, 1-12.
- Rahman, M.A., Kusuma, A.Z.D., dan Arfyanto, H. 2020. *Situasi Ketenagakerjaan di lapangan usaha yang terdampak Pandemi Covid-19*. Rangkuman Eksekutif Catatan Isu SMERU, 1:1-4.
- Stroebe, M.S., Stroebe, W., dan Hansson, R.O. 1993. *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention*. Cambridge University Press.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Heather, N., Rasmussen., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C., dan Roberts, D.E., 2005. Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2): 313-360
- Utami., D., Latifah., N., Andriyani., dan Fajrini., F. 2021. Gambaran tingkat stres dalam pelaksanaan work from home selama masa pandemi Covid-19 di DKI Jakarta. *Muhammadiyah Public Health Journal*, 1(2):101-114.
- United Nation Women. 2020. *The economic and social impact of Covid-19 on women and men: Rapid gender asesment of Covid-19 implications in Turkey*. Diunduh melalui [https://reliefweb.int/report/turkey/economic-and-social-impact-covid-19-women-and-men-rapid-gender-assessment-covid-19?gclid=EAlalQobChMl6dfiqp219AlVgTUrCh03DgwSEAAAYiAAEgLrNvD\\_BwE](https://reliefweb.int/report/turkey/economic-and-social-impact-covid-19-women-and-men-rapid-gender-assessment-covid-19?gclid=EAlalQobChMl6dfiqp219AlVgTUrCh03DgwSEAAAYiAAEgLrNvD_BwE). 26 November 2021. (12:36).
- Winurini, S. 2020. Permasalahan Kesehatan Mental akibat Covid-19. *Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual dan Strategis*, 12(12): 13-18.



Worthington, E.L., Lavelock, C., Witvliet, C.O., Rye, M.S., Tsang, J.A., dan Toussaint, L. 2015. *Measures of Personality and Social Psychological Construct*. Chapter. 17 Measures of Forgiveness: Self-Report, Physiological, Chemical, and Behavioral Indicators. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-386915-9.00017-6>.

## F. RIWAYAT HIDUP

Kartika Sari, memperoleh gelar Sarjana dan Magister Profesi Psikologi di Universitas Indonesia. Sejak tahun 2009, menjadi pengajar di Program Studi Psikologi Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh. Hingga saat ini bergabung dalam organisasi Himpunan Psikologi Indonesia dan Ikatan Psikologi Klinis (IPK) Aceh divisi riset dan publikasi. Aktif menulis buku ajar, buku psikologi populer mengenai pemaafan, *successful aging*, dan infodemik. Berapa riset yang sudah dipublikasikan diantaranya adalah pemaafan, dukacita, dan *cyberbullying*.



## G. INDEKS

Bentuk kehilangan 3,4

Cara untuk memaafkan 13

Definisi memaafkan 5

Dampak pandemi 2,3,4

Kehilangan 1,3,4,5

Pandemi 1,2,3,4,5,6

Pemaafan 1,5,6,7

Perempuan 1,2,3,4,5,6

Proses memaafkan 6

Pemaafan terkait situasi 5

# **IBU RUMAH TANGGA DI MASA PENDEMI COVID-19, SEHATKAH SECARA PSIKOLOGIS?: TINJAUAN TENTANG KESEHATAN MENTAL**

*Zuhro Nazifah Chair, Zaujatul Amna*

*Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala,  
Banda Aceh.*

[zuhro@mhs.unsyiah.ac.id](mailto:zuhro@mhs.unsyiah.ac.id), [amnazaujatul@unsyiah.ac.id](mailto:amnazaujatul@unsyiah.ac.id)

## **A. PENDAHULUAN**

Seperti yang kita ketahui, bahwasanya sejak 2019 lalu dunia seolah mendapat kejutan, tiba-tiba sebuah berita besar menggemparkan khalayak ramai, memberitakan tentang munculnya sosok "coronavirus" atau biasa disingkat dengan COVID 19 yaitu sebuah virus yang menyerang sisi manusia dari hal yang paling sepele, yaitu dengan cara bersentuhan sesama manusia. "Sesepele" dan seringan itulah langkah di COVID 19 itu menyerang satu manusia ke manusia lainnya.

Tahun 2021 ini, menjadi tahun ke-2 COVID 19 "membersamai" manusia di bumi ini, dan belum ada "tanda kapan berakhir". Karena hal tersebut, seluruh sumber daya dikerahkan untuk melakukan pemberantasan agar dunia kembali pulih seperti sediakala. Salah satunya adalah dengan membatasi pertemuan bagi masyarakat, dengan harapan kebijakan tersebut akan mengembalikan keadaan ke keadaan semula. Dimana manusia bekerja tanpa ada batasan, dan tanpa ada peraturan pembatasan secara sosial. Peraturan dan pembatasan yang dilakukan tersebut menjadikan segala sesuatu menjadi terbatas, akses komunikasi dan interaksi menjadi sangat terbatas, mulai dari urusan pekerja kantor, pedagang, murid, mahasiswa, guru, dan lainnya kali ini seolah berada dalam kungkungan sebuah cangkang tak nyata.

Segala keterbatasan dan kebingungan dengan situasi baru ini, menuntut seseorang untuk menjadi "superhero" baik bagi dirinya maupun bagi sekitarnya, salah satunya yang terjadi pada "new life" ibu rumah tangga. Dimasa pandemi ini, kehidupan ibu rumah tangga berubah 180 derajat, bagaimana tidak? Dia dan ataupun mereka tidak hanya berperan sebagai ibu dan istri, seperti umumnya yang dialami oleh ibu-ibu rumah

tangga sebelum pandemi ini, saat ini mereka dituntut untuk menjadi sosok yang tangguh dan professional, hal ini dikarenakan peran, fungsi serta status sebagai ibu rumah tangga dalam pelaksanaannya memiliki banyak tanggung jawab tidak hanya menciptakan keluarga harmonis, menjadi istri bagi suaminya, ibu bagi anak-anaknya, akan tetapi harus menjadi guru private dan tutor bagi anak-anaknya dalam menyelesaikan setiap materi pembelajaran pendidikan anak-anaknya. Belum lagi, peran mereka bertambah ketika mereka juga bekerja sebagai pekerja/ tenaga profesional. Peran tersebut pada dasarnya adalah wajar, karena "hampir" dijalani oleh setiap perempuan yang berstatus ibu rumah tangga. Namun, berbanding terbalik semenjak pandemi COVID 19 ini, dunia ibu rumah tangga seakan terbalik, bagaimana tidak? Dari peran yang dijalani terihat sekilas bukan hanya "ganda" atau berlipat bahkan terkesan *multiple!*

COVID 19 "menuntut" ibu untuk menjadi seorang yang harus mampu beradaptasi lebih awal dibandingkan orang-orang lainnya. Tetap menjadi ibu pada hari-hari normal hanya saja harus lebih ekstra lagi, mengawasi anak-anak yang belajar *online*, menyiapkan seluruh kebutuhan keluarga, dan juga menyiapkan dirinya pada pekerjaannya. Tidak semua orang mampu melakukan pekerjaan sebaik ibu. Seluruh perubahan yang terjadi selama pandemi COVID-19 seolah mengharuskan ibu "mengerahkan" seluruh kemampuan ekstranya, hingga tak jarang menimbulkan ketimpangan terhadap peran dan kedudukan seorang ibu. Dalam kondisi seperti ini, masih ada dari mereka yang "enjoy" dengan peran ganda atau bahkan *multiplena*, namun tak dapat dipungkiri, masih banyak yang merasa kesulitan, jenuh, bahkan "menyerah" dengan deretan "jobdesk" yang harus dilakukannya dari waktu ke waktu, hingga memunculkan masalah baru. Salah satunya munculnya gangguan kesehatan mental, baik jangka pendek maupun jangka panjang, seperti emosi tidak stabil, stres berkepanjangan, lelah, jenuh, dan bahkan bisa menyebabkan depresi. Tapi, pada kenyataannya penulis menemukan di lapangan bahwa banyak dari mereka (ibu rumah tangga) terkadang menutupi setiap keluhan, hambatan dan kesulitan yang dilaluinya, dengan dalih agar keluarganya yang sedang mengalami masa peralihan akibat pandemi tidak merasa gusar dan gelisah.

Gambaran inilah yang dialami oleh setiap ibu rumah tangga, dimana mereka penuh tuntutan, tekanan, memiliki tanggungjawab lebih, serta berperan "lebih", hal inilah yang kemudian menimbulkan dampak atau

terganggu secara mentalnya. Dalam artikel ini akan membahas tentang kondisi kesehatan mental ibu rumah tangga, dinamika psikologisnya serta uraian singkat temuan lapangan terkait hasil kesehatan mental pada ibu rumah tangga selama pandemi ini.

## **B. SEKILAS PANDANG TENTANG KESEHATAN MENTAL**

Penggalan "kesehatan mental" menjadi isu/topik yang menarik untuk dikaji lebih lanjut dalam situasi dan kondisi pandemi ini? Bagaimana tidak, pandemi tidak hanya menimbulkan berbagai gangguan secara medis namun juga secara psikis. Untuk memahami kesehatan mental lebih dalam, maka perlu mengkaji beberapa tinjauan teori tentang kesehatan mental, diantaranya tokoh yang memaparkan konsep awal tentang kesehatan mental yaitu Veit dan Ware (1983) yang menguraikan kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang dirasakan oleh individu yang dapat mengelola tekanan dalam hidupnya seperti stres, kecemasan, dan perilaku negatif, dan berkaitan dengan kemampuan individu dalam mempresentasikan emosi positif seperti rasa senang dan bahagia serta memiliki hubungan emosi yang bermakna dengan orang lain.

Secara umum sehat mental dimaknai sebagai suatu keadaan mental yang didasari pada kuatnya dorongan yang dimiliki individu untuk mendapatkan *self quality* lebih unggul dalam setiap sendi kehidupannya, baik didalam keluarga, pekerjaan, dan sisi kehidupan lainnya. Sebaliknya, individu yang memiliki mental tidak sehat pada dasarnya ia memiliki kemampuan yang potensial, tetapi ia tidak dapat mengaktualisasikan potensi dirinya secara optimal karena tidak memiliki keinginan dan usaha. World Health Organization (dalam Boas & Morin, 2014), menguraikan bahwa kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan mental saja dalam diri individu, akan tetapi juga dianggap sebagai bagian dari kesejahteraan di mana setiap orang menyadari dan mengetahui potensi yang ada pada diri, mampu mengatasi dan mencari jalan keluar dari kesulitan yang normal terjadi di kehidupan, mampu bekerja secara produktif serta kreatif dan dapat memberikan kontribusinya kepada masyarakat.

Susrurin (2004) juga mengungkapkan bahwa adanya prinsip-prinsip yang harus dilakukan oleh setiap individu dalam membangun kesehatan mental, yaitu:

- 1) **Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri (self image)**  
Gambaran tersebut dapat digambarkan dari adanya keterbukaan diri, kepercayaan pada diri sendiri, memiliki sikap dan pola hidup positif, cara pikir dan penghayatan serta perbuatan yang positif dalam diri individu
- 2) **Keterpaduan antara integrasi diri**  
Keterpaduan tersebut diartikan adanya suatu keseimbangan antara kesatuan falsafah hidup, kesanggupan dalam mengatasi masalah dan stres dengan menggunakan kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri.
- 3) **Perwujudan diri (Aktualisasi diri)**  
Menurut Ryff (dalam Susuririn, 2004), orang yang mampu memanifestasikan dirinya sehingga mampu mewujudkan potensi dan memenuhi kebutuhannya adalah orang sehat mental.
- 4) **Memiliki kemampuan sosial yang baik**  
Hal ini dapat dilihat dari penerimaan terhadap orang lain, dapat melakukan kegiatan sosial dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya. Penyesuaian diri dapat dilihat dari hubungan yang erat dengan teman-teman dan figur otoritas.
- 5) **Berminat dalam tugas dan pekerjaan**  
Hal ini dapat diartikan ketika individu menyukai dan mencintai pekerjaannya, maka akan cepat menyelesaikan pekerjaan yang berat bila dibandingkan dengan pekerjaan ringan akan tetapi tidak diminatinya.
- 6) **Agama, cita-cita, dan falsafah hidup**  
Agama dibutuhkan dalam penguatan dan pemeliharaan serta pertahanan kesehatan mental seseorang.
- 7) **Pengawasan diri**  
Individu yang sehat mental dan memiliki pribadi normal akan mampu mengendalikan dorongan gairah jiwa atau dorongan dan keinginan serta kebutuhan lainnya
- 8) **Rasa benar dan tanggung jawab**

Hal ini akan memengaruhi ia untuk melakukan kebaikan, demikian pula dengan tanggung jawab yang dapat membebaskan individu dari rasa bersalah dan kecewa.

### C. FAKTOR- FAKTOR KESEHATAN MENTAL

Schneider (dalam Kumolohadi, 2004) memaparkan terdapat kondisi-kondisi yang dapat berpengaruh untuk kesehatan mental individu, seperti:

- a. Kondisi fisik dapat memengaruhi kesehatan mental pada individu seperti keberfungsian organ-organ tubuh, syaraf, kelenjar, dan sebagainya. Misalnya, pada penderita stroke, gangguan kesehatan mental yang dialami seperti depresi, merasa diri kurang mampu, kesepian, dan disertai perilaku yang tak terkontrol.
- b. Perkembangan dan kematangan intelektual, sosial, moral dan emosi juga dapat memengaruhi kesehatan mental pada individu. Kapasitas intelektual misalnya, dapat memengaruhi daya tangkap individu terhadap informasi dan selanjutnya dapat menentukan tindakan individu.
- c. Faktor psikologis seperti persepsi individu terhadap suatu peristiwa, pengalaman-pengalaman, belajar, pengkondisian, *self-determination*, frustrasi dan konflik dapat memengaruhi kesehatan mental.
- d. Kondisi lingkungan, seperti kondisi keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat juga berpengaruh pada kesehatan mental individu.
- e. Budaya dan agama berupa nilai-nilai, keyakinan, dan kepercayaan yang bersumber dari adat istiadat dan norma serta ajaran agama berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Penemuan penulisan, konsisten memperlihatkan keterlibatan religiusitas/agama (*religious involvement*) berasosiasi dengan kesehatan mental yang positif (Ellison & Levin, Swinton, dalam Ismail & Desmukh, 2012). Religiusitas juga menunjukkan hasil kesehatan mental yang positif, seperti peningkatan dukungan sosial, sumber daya psikologis, praktik kesehatan yang lebih positif, dan hubungan yang kuat dengan orang lain (George et al., Harrison et al., dalam Ismail & Desmukh, 2012)

## **D. DAMPAK SITUASI PANDEMI BAGI IBU RUMAH TANGGA**

Rutinitas selama pandemi COVID-19 sebenarnya tidak bertambah melainkan berubah, biasanya bekerja langsung di kantor, belajar langsung ke sekolah, dan istirahat kembali ke rumah. Namun, semenjak pandemi seluruh aktivitas harus dilaksanakan dan dipindah ke rumah, bekerja, belajar, dan lainnya, tuntutan yang dihasilkanlah yang pastinya memiliki kuantitas berdampak lebih besar pada fisik dan psikologis. Pada awalnya ibu yang menyanggah status peran ganda, merasa lebih mudah jika bekerja di rumah, disatu sisi ia dapat bekerja dan langsung mengontrol serta melihat anak-anak dan disisi lainnya ia bisa sambil mengerjakan tugas-tugas rumah yang ada. Namun, ketika menjalaninya teori dan bayangan tak seindah realita dan kenyataan.

Beban rutinitas yang dirasakan serta harus dilakukan semakin besar. Salah satu yang dirasakan, adalah ketika seluruh pekerjaan harus ia lakukan dengan mengerjakannya seorang diri, ibu harus benar-benar pandai mengatur pembagian waktu untuk urusan rumah, kegiatan yang akan dilakukan anak-anak, dan urusan kantor. apalagi jika seorang ibu memiliki anak, mereka pastinya akan lebih bermanja dan ingin selalu dekat dengan ibunya, padahal seluruh pekerjaan tidak bisa dilakukan dengan semestinya jika anak-anak selalu mengikuti kemana saja ia berada, dalam situasi tertekan seorang ibu bukan tidak ingin mengeluh atau menceritakan seluruh beban yang ia pikul selama menjalani rutinitas kepada pasangannya "suami" tetapi banyak pertimbangan yang harus dipikirkannya, ibu tidak ingin seluruh keluh kesah yang ia rasakan malah membuat suami bekerja tidak tenang.

Seluruh beban yang dipendam dan disimpan seorang diri inilah yang bisa menyebabkan dampak negatif pada diri seorang ibu, Greenhaus dan Beutell; 1985 mengatakan bahwa adanya tekanan atau ketidakseimbangan peran di dalam pekerjaan dengan peran di dalam keluarga dapat mengakibatkan konflik peran ganda. Misalnya seperti timbulnya gejala stress yaitu kurang focus, mudah merasa lelah baik secara fisik maupun mental, mudah marah, emosi yang berubah-ubah, dan memiliki rasa khawatir berlebihan. Jika seluruh konflik peran ganda terus memuncak maka akan memengaruhi penurunan fisik dan kejiwaan ibu. Lalu upaya apa yang bisa dilakukan agar dampak negatif yang muncul

dapat diminimalisir kemunculannya atau bahkan dihilangkan? Ada beberapa hal yang dapat dilakukan misalnya:

1. Meningkatkan komunikasi yang baik terhadap pasangan, sehingga seluruh beban bisa dipikul dan dicari jalan keluarnya secara dua arah.
2. Melakukan kegiatan olahraga untuk merileksasikan tubuh.
3. Melakukan kegiatan menyenangkan bersama dengan anak-anak, seperti memasak, bercocok tanam, atau lainnya.
4. Menyediakan waktu untuk rehat dan menghabiskan waktu sendiri (*me time*) seperti menonton film kesukaan, makan makanan kesukaan, merawat diri dan lain sebagainya.

## **E. DINAMIKA PSIKOLOGIS NEW LIFE IBU RUMAH TANGGA SELAMA MASA PANDEMI**

Sejak dikeluarkannya berbagai strategi dalam menyikapi krisis pandemi COVID-19, seperti pengaturan sosial dan fisik, *work form home* (WFH) dan kegiatan belajar mengajar, maka seluruh kebijakan yang ada memiliki efek yang berbeda-beda, terutama bagi kaum wanita yang ada di rumah. Saat dilaksanakan WFH selama pandemi seluruh kerabat dan keluarga berkumpul di rumah secara konsisten. Oleh karenanya, ibu rumah tangga mendapatkan beban terbesar dalam menjalankan tanggung jawab mereka. Di sisi lain, melakukan tugas-tugas rutin keluarga, para ibu juga perlu memperhatikan seluruh perkembangan kegiatan belajar mengajar anak di rumah, sehingga tidak mengherankan jika banyak para ibu memilih untuk mengambil pekerjaan sebagai pengajar untuk anak-anak mereka. Beban yang dipikul ibu rumah tangga bukan hanya dua kali lipat. Namun, bisa berkali-kali lipat sehingga menjadi beban yang sangat berat untuk dipikul. Bisa dikatakan bahwa seluruh beban ditumpukan pada pundah seorang ibu. Inilah yang berpotensi menimbulkan tekanan dalam keluarga.

KOMNAS perempuan (2020) menyatakan bahwa pemahaman sosial yang ketat dan moderat sebenarnya memiliki keyakinan pada pekerjaan rumah tangga, pengaturan seluruh situasi wanita dalam keluarga dan juga sebagai wanita pekerja. Rumah tangga dan pengasuhan serta adanya pekerjaan memperburuk seorang ibu dalam situasi pandemi ini. Jika dilihat dari sebuah penulisan yang dipimpin oleh KOMNAS HAM (2020) ditemukan bahwa ada sekitar 10,3% atau sekitar 235 wanita yang mengungkapkan bahwa hubungan mereka dengan pasangan semakin tegang, di mana orang-orang yang berstatus kawin lebih tidak berdaya



pada posisi (12%) daripada orang-orang yang tidak terikat atau tidak berstatus menikah (2,5%).

Pandemi telah memicu perubahan dalam tanggung jawab keluarga dan pemberian perawatan biaya yang harus dikeluarkan setiap bulannya pun akan meningkat dan mengalami perubahan. Perempuan pastinya akan mengalami perubahan sangat khusus sehubungan dengan peran gender yang diberikan kepadanya, terutama karena masih adanya keyakinan bahwa pekerjaan rumah adalah kewajiban terbesar dan utama yang disandangkan pada seorang wanita. Ibu-ibu telah melipatgandakan waktu kerja mereka di rumah, karena tugas ekstra meluangkan waktu untuk anak-anak belajar yang sebelumnya melakukan kegiatan belajar di sekolah. Para wanita juga mengungkapkan bahwa peningkatan dalam bekerja memicu terjadinya peningkatan kecemasan. Jumlah anak juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan karena adanya tanggung jawab dan pengeluaran juga pastinya akan meningkat. Adanya perilaku agresif di rumah terus terjadi selama pandemi, seperti kekerasan pada rumah tangga. Kelompok yang tidak berdaya menghadapi perlakuan kasar di rumah adalah kelompok wanita berusia 31-40 tahun, kelompok berstatus kawin, kelompok yang memiliki gaji di bawah 5 juta rupiah, kelompok anak usia 3-5 tahun.

Segala keterbatasan dan tantangan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari selama masa pandemi menjadi salah satu faktor pemicu adanya tekanan pada tiap-tiap individu. Persediaan makanan ataupun kebutuhan lainnya di rumah yang terbatas juga membuat orang-orang memiliki beban mental tersendiri (Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie, Xu, 2020)

Disisi lain, terdapat kajian yang menyatakan bahwa ibu rumah tangga menjadi salah satu "hero" dalam keluarganya, bagaimana tidak? Yang dahulunya hanya memegang peranan sebagai istri dan ibu, kini mereka ibarat "instruktur/ tentor/guru private" bagi anaknya. Hal ini dikarenakan para ibu mulai beradaptasi dan berusaha untuk mengatasi berbagai hambatan dan rintangan yang terjadi selama masa pandemi tersebut, seperti masalah keuangan, kesehatan fisik dan psikis, hingga pendidikan jarak jauh pada anak-anak yang dominan dilakukan di rumah. Hal ini sesuai dengan hasil *survey* yang dilakukan pada ibu rumah tangga, oleh komunitas teman Bumil dan Populix pada pertengahan Oktober 2020, menunjukkan bahwa 9 dari 10 (91%) ibu rumah tangga yang mengikuti survei mengaku terdampak Covid-19. Sebanyak 643 orang (60%) mengalami masalah yang paling mengkhawatirkan di bidang keuangan,

37% di bidang kesehatan terkait kecemasan terhadap Covid-19, dan hanya 3% ibu rumah tangga yang bermasalah dengan pendidikan jarak jauh untuk anak-anaknya. Selain itu, dari hasil *survey* dikatakan bahwa ibu rumah tangga mulai mengatasi kesulitan keuangan keluarga dengan memulai usaha kecil-kecilan (27%). Sebagian besar masih bergantung pada tabungan pribadi (45%).

## **F. KAJIAN LAPANGAN TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA IBU RUMAH TANGGA**

Hasil kajian lapangan yang dilakukan penulis sejak awal Januari 2021 tentang "kesehatan mental pada ibu rumah tangga selama COVID-19". Sebanyak 78 Ibu rumah tangga terlibat dalam kajian lapangan singkat ini yang dilakukan dengan desain kuantitatif-descriptive, didapatkan hasil bahwa sekalipun ibu rumah tangga yang sedang dan terlibat dengan tugas banyak, pada umumnya memiliki kesehatan mental berada pada tingkat baik atau dengan kata lainnya kesehatan mental yang positif. Lebih lanjut dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki kesehatan mental baik dapat dilihat dari kemunculan sifat-sifat yang khas, misalnya kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat dilakukan sesuai dengan semestinya, terorganisir dengan baik, tindakan yang dilakukan juga sangat berdaya guna, memiliki tujuan dan arti hidup yang pasti dikemudian hari, serta regulasi diri dan integrasi kepribadian baik, dan juga pembawa batin yang selalu tenang. Individu yang sehat mental memiliki karakter sebagai berikut:

1. Mampu mengenali dirinya dengan baik. Dia paham arti dirinya atau hakekat sesungguhnya dirinya hidup seperti apa.
2. Mampu bertumbuh dan berkembang dengan baik.
3. Memiliki tingkat integarsi diri yang ia miliki juga sangat baik, jika mendapati atau dihadapkan pada situasi tekanan-tekanan yang ada maka ia mampu beradaptasi dan tahan dengan tekanan tersebut.
4. Memiliki perwujudan empati yang baik terlihat dari kepekaan dirinya terhadap lingkungan sosialnya.
5. Kesadaran akan diri sendiri, merupakan salah satu bentuk dari kepedulian akan diri sendiri, seseorang yang mampu mengetahui penyebab mengapa ia merasa tertekan, cemas, mudah menangis, merasa bahwa kesehariannya mulai terganggu akibat emosi yang tidak

stabil sehingga individu tersebut mampu mencari penyelesaian dari situasi tersebut.

Setiap individu hendaknya mampu menjaga kesehatan mental, karena sehat mental dapat memengaruhi keadaan fisik dan keadaan sosial yang sehat pula. Jika seorang ibu mampu menjaga kesehatan mental yang positif senantiasa menyertai dirinya, misal seorang ibu sedang dalam keadaan tertekan, merasa cemas dan muncul emosi yang tidak stabil, jika ia memiliki mental yang positif maka ibu akan mampu mengetahui penyebab dari tekanan yang ia miliki serta mampu menemukan pemecahan masalah dari tekanan yang ia rasakan, maka akan membantu ibu memiliki sudut pandang yang positif baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan dalam menyikapi keadaan sehari-harinya selama pandemic. Selain itu, jika ibu sehat mental maka akan bisa meningkatkan kualitas konsentrasi yang baik sehingga seluruh pusat perhatian menjadi lebih terarah dan terorganisir

## G. GLOSARIUM

*Adaptasi* : penyesuaian terhadap lingkungan, pekerjaan, dan pelajaran

*Daring* : akronim dari "dalam jaringan"; tatanan kata yang mengartikan kegiatan dilakukan secara online

*Pandemic* : Suatu wabah yang berjangkit serempak di mana-mana, meliputi daerah geografi yang luas

*Stressor* : Sesuatu yang mengakibatkan terjadinya stres.

*Stres* : Suatu gangguan atau kekecauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan.

*New Life* : Kehidupan baru

*WFH* : Work Form Home; pekerjaan yang dilakukan dari rumah

## H. DAFTAR PUSTAKA

- Boas, A. A. V., & Morin, E. M. (2014). Psychological well-being and psychological distress for professors in Brazil and Canada. Dipresentasikan pada Study Meeting Organization ANPAD.
- Ismail, Z., & Desmukh, S. (2012). Religiosity and psychological well-being. *Journal of Business and Social Science*, 11(3), 20-28.
- KOMNAS PEREMPUAN (2020, April – Mei). Executive Summary: Kajian Dinamika Perubahan di Dalam Rumah Tangga Selama COVID – 19 di 34 Provinsi di Indonesia. [https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/webOld/file/pdf\\_file/2020/Eksektif%20Summary%20KAJIAN%20DINAMIKA%20PERUBAHAN%20DI%20DALAM%20RUMAH%20TANGGA%20\(E%20Revisi\).pdf](https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/webOld/file/pdf_file/2020/Eksektif%20Summary%20KAJIAN%20DINAMIKA%20PERUBAHAN%20DI%20DALAM%20RUMAH%20TANGGA%20(E%20Revisi).pdf).
- Kumolohadi, R. (2004). Kondisi kesehatan mental setelah restrukturisasi pada pegawai pemerintah daerah ditinjau dari perubahan jabatan struktural. *Jurnal Psikologi Kesehatan Kerja*, 2(1), 82-93.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 192-201.
- Susrurin. (2004). Ilmu jiwa agama. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soebiantoro, J. (2017) *Pengaruh edukasi kesehatan mental intensif terhadap stigma pada pengguna layanan kesehatan mental*. Universitas of Melbourne, Australia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. Di download dari <http://ejournal.unair.ac.id/index.php/JPKM> p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181.
- Veit, C. T., & Ware, Jr., J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742.
- Wiramihardja, S. A. (2009). Pengantar psikologi klinis. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Yunita, M. M. (2019). Hubungan *psychological capital* dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal yang mengalami konflik

peran ganda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi* Vol 8, No 1, June 2019, hlm. 29-36.

## I. BIOGRAFI PENULIS

### ZUHRO NAZIFAH CHAIR

Penulis merupakan perempuan kelahiran Medan. Saat ini, penulis sedang menempuh studi S1 di Universitas Syiah Kuala, fakultas kedokteran, program studi psikologi. Sejak kecil memimpikan untuk melanjutkan pendidikan tinggi hingga keluar negeri dan memantapkan cita-citanya sebagai seorang Psikolog saat masih duduk dibangku SMP. Senang mengikuti dan aktif dalam organisasi di dalam kampus maupun organisasi di luar kampus, senang menulis dan masih belajar untuk terus lebih baik dalam menulis, sudah pernah berkontribusi pada buku "Pembelajaran selama masa pandemi Covid-19" dan tulisan-tulisan lainnya.



### ZAUJATUL AMNA

Penulis yang merupakan lulusan S1 Psikologi di Universitas Diponegoro, Semarang, dan Magister Psikologi Klinis dan Konseling di Asia University, Taiwan tersebut merupakan Dosen Psikologi FK USK, Banda Aceh. Selain mengajar, ia juga terbilang aktif dalam berbagai kegiatan konseling, *assessment psikologi* dan juga sebagai peneliti, khususnya penelitian psikologi kuantitatif dengan tema kesehatan mental dan klinis. Ia pernah terlibat dalam beberapa program *fellowship* seperti pertukaran staf pengajar di Oberlin College, Ohio, USA, serta pelatihan tenaga psikologi dalam bidang *Pan Asia Risk Reduction* yang merupakan kerjasama antar Amerika dan Philippina. Disisi lain, ia juga aktif sebagai penulis, terdapat beberapa artikel/jurnal dan juga buku yang dimuat di media cetak, maupun *online* sebagai hasil karyanya. Diantaranya, Ragam cerita



selama Pandemi COVID-19, Kesehatan Mental di tengah Pandemi, Psikologi di tanah Rencong, serta Buku Ajar Kesehatan Mental.

E. [indeks](#)

Dikomentari [mm22]: INDEKS

## **EMPATI DAN RELASI SUAMI-ISTRI: BERTAHAN DI TENGAH PANDEMI**

Wahyu Rahardjo<sup>1</sup> Marty Mawarpury<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Universitas Gunadarma, Jakarta

<sup>2</sup>Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

Email Korespondensi: [marty@unsyah.ac.id](mailto:marty@unsyah.ac.id)

*Pandemi yang telah berlangsung dari awal tahun 2020, secara signifikan telah mengubah cara hidup manusia di seluruh dunia. Sepanjang pandemi, berbagai kebijakan telah dilakukan untuk mengurangi penyebaran virus. Salah satu konsekuensi dari kebijakan-kebijakan ini adalah anggota keluarga lebih banyak berada di rumah dan harus melakukan berbagai peran, termasuk menjadi orangtua, guru, sekaligus pengasuh. Situasi menjadi bertambah sulit ketika pekerjaan kantor harus dilakukan di rumah, atau bahkan pada keluarga yang anggota keluarga kehilangan pekerjaan karena efek pandemi. Orang tua dituntut mampu menyeimbangkan berbagai tanggung jawab tersebut dengan cara-cara baru dan adaptif. Namun demikian, dalam prosesnya ditemui banyak ketegangan, dan beragam konflik yang dihadapi dalam keluarga. Posisi ibu dalam keluarga, terutama ibu bekerja, sangat rentan menghadapi permasalahan kesehatan mental karena perihal beban kerja majemuk. Hal ini setidaknya dapat diminimalisasi dengan kerjasama yang baik dengan pihak suami untuk melewati masa-masa sulit selama pandemi. Posisi ayah juga sulit karena mengalami permasalahan yang hampir sama dengan ibu. Sehingga, empati terhadap pasangan sangat penting dilakukan, bukan hanya untuk memahami kondisi dan posisi pasangan, namun juga untuk mengembangkan toleransi terkait tanggung jawab pekerjaan dan peran dalam keluarga, termasuk menjaga keseimbangan keluarga di tengah tekanan pandemi. Empati menjadi lebih bermakna agar baik pihak ibu dan ayah tidak terjebak dalam persepsi bahwa dirinya berjuang sendirian menjaga keluarga saat pandemi. Adaptasi dan penyesuaian diri, termasuk pemilihan coping stres dapat dilakukan dengan lebih efektif dalam menghadapi berbagai kesulitan pandemi yang dirasakan keluarga.*

*Kata kunci: Empati, ibu, ayah, keluarga, pandemi*

Kasus virus corona secara resmi disebut COVID-19 oleh WHO terdeteksi muncul pertama kali di Wuhan, Cina pada Desember 2019 (WHO, 2020). Persebaran COVID-19 dari epidemi menjadi pandemi dan

menjangkiti hampir seluruh penduduk dunia. Berbagai kebijakan pemerintah muncul seperti karantina wilayah, *social distancing*, isolasi mandiri, bekerja di rumah, dan pembelajaran jarak jauh bagi peserta didik, bertujuan untuk menekan dan menahan laju penyebaran virus ini (Fachriansyah, 2020; Secon, Frias, dan McFall-Johnsen, 2020; Tedja, 2020).

Perubahan yang besar dan mendadak dalam berbagai aspek kehidupan adalah dampak dari pandemi ini. Banyaknya korban jiwa berakibat pada rasa kehilangan dan kondisi kesehatan mental keluarga yang ditinggalkan. Selain itu, perubahan dalam aspek sosial ekonomi memiliki efek domino yang cukup panjang, termasuk pada kehidupan berumah tangga yang menasar setiap anggota keluarga secara personal seperti suami dan istri, kesejahteraan psikologis dan keseimbangan keluarga secara umum.

## **A. Relasi Suami-Istri dan Pandemi**

### **1. Konsekuensi Pandemi dalam Kehidupan Rumah Tangga**

Hubungan harmonis dalam rumah tangga tampak dari relasi saling pengertian, memahami, menghargai dan melengkapi antara suami dan istri (Agustin & Hendrati, 2013; Sholihah & Saidiyah, 2020). Artinya, pasangan responsif terhadap kebutuhan pasangannya (Reis et al., 2004). Dampak pandemi sangat nyata dirasakan dalam relasi suami istri dan relasi interpersonal anggota keluarga. Misalnya suami yang di phk dan menjadi pengangguran berakibat pada melemahnya kondisi ekonomi keluarga, stress yang dirasakan, yang selanjutnya akan menyebabkan pasangan sulit merespon kebutuhan satu sama lain. Di sisi lain, mereka yang bekerja juga mengalami stress kerja akibat perubahan dan penyesuaian sistem di tempat kerja selama pandemi. Ketika dihadapkan pada situasi menekan dan tidak dapat dikendalikan, individu cenderung berkomunikasi dengan cara kritis atau argumentatif. Ada pula kecenderungan menyalahkan pasangan, tidak mendengarkan dan memahami perspektif pasangannya. Seiring waktu, hal ini dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap



pasangan dan hubungan tersebut (Bodenmann et al., 2007, 2010; Neff & Karney, 2004; Bodenmann et al., 2015).

Bagaimana gambaran di atas berkaitan dengan pandemi? Efek pandemi COVID-19 pada keluarga berat untuk dirasakan oleh seluruh anggota keluarga. Pemutusan hubungan kerja dan penurunan pendapatan adalah beberapa persoalan sosial ekonomi di masa pandemi yang sangat memengaruhi kehidupan keluarga di banyak negara, termasuk di Indonesia (Kurniasih, 2020; Rahhma et al., 2021). Individu dipaksa untuk mengatur kembali kehidupan sehari-hari sebagai respon terhadap berbagai kebijakan pembatasan yang diberlakukan oleh pemerintah. Redistribusi peran gender dan tanggung jawab untuk perawatan (eg. keluarga) memberikan contoh dinamika relasi saat terjadi krisis.

Beberapa permasalahan yang muncul kemudian adalah banyaknya terganggunya keberfungsian keluarga yang berujung pada permasalahan-permasalahan keluarga serta adaptasi anggota keluarga (Hussong et al., 2021; Zhu, Xie, & Yu, 2021), sehingga berujung pada perceraian (Zhu, Xie, & Yu, 2021). Beberapa berita menginformasikan bahwa kasus perceraian meningkat selama pandemi berlangsung (Savage, 2020; Winegar 2021). Seperti stresor lainnya, pasangan yang dapat berkomunikasi efektif saat memecahkan masalah, responsif dan mendukung pasangannya, dan terlibat dalam interaksi positif meskipun ada tekanan pandemi, akan lebih besar peluang untuk mempertahankan hubungan (Gayatri & Irawaty, 2021; Pandawati & Suprapti, 2012).

Namun, pasangan yang mengalami kesulitan berkomunikasi dan kurang mendukung secara efektif mungkin merasa kurang bahagia dengan pernikahan mereka, dan berakibat pada kemungkinan berpisah atau bercerai. Selain itu, pasangan miskin dan berpenghasilan rendah cenderung berisiko tinggi mengalami tekanan dan bercerai. Tingkat perceraian pada pasangan dengan pendapatan kecil, lebih tinggi dibandingkan dengan pasangan berpenghasilan menengah ke atas (Neff & Karney, 2017). Studi Tristante (2020) juga menegaskan bahwa konflik ekonomi menjadi salah satu penyebab perceraian selama pandemi.

## 2. Efek Pandemi: Stres Suami dan Istri

Masa-masa awal pandemi merupakan momen yang berat bagi semua orang, termasuk suami dan istri. Kebijakan tinggal di rumah membuat perubahan yang besar secara psikologis. Hal ini saja cukup membuat permasalahan dalam relasi suami dan istri (Bradbury-Jones & Isham, 2020). Relasi diadik yang bermasalah ini kemudian diperparah dengan isu *financial security* dalam rumah tangga terkait dengan pekerjaan baik suami dan istri (George & Wesley, 2021).

Krisis saat ini telah mempengaruhi kesehatan mental masyarakat, hubungan sosial dan fungsi keluarga, yang mengarah ke depresi, kecemasan dan stres yang tinggi dan menurunnya aktivitas sosial dan keluarga (Williamson, 2020; Zhang et al., 2020). Menurut model Vulnerability-Stress-Adaption (VSA) (Karney dan Bradbury, 1995), beberapa faktor dapat memengaruhi penurunan kepuasan perkawinan, salah satunya stres eksternal serta berbagai kerentanan yang sudah ada sebelumnya. Selain itu, pandemi menciptakan lebih banyak stresor eksternal yang dapat memengaruhi proses relasional diadik dan menciptakan ketidakstabilan dalam hubungan (Overall, N., Chang, Pietromonaco, Low, & Henderson, 2020; Pietromonaco & Overall, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengalaman hidup negatif yang signifikan, seperti perang dan krisis kesehatan, memperburuk tingkat stres yang sudah ada sebelumnya dan dapat menyebabkan berakhirnya relasi (Prime et al., 2020). Penelitian juga mengaitkan stresor yang terkait dengan pandemi Covid-19 dengan penurunan kepuasan pernikahan (Balzarini et al., 2020; Reizer et al., 2020; Schmid et al., 2021). Dalam kehidupan keluarga, sumber stres tidak dilihat hanya sebagai beban pribadi oleh suami atau istri, tetapi sebagai salah satu yang memengaruhi hubungan mereka (Randall dan Bodenmann, 2017).

Sebagai individu, perempuan disebut salah satu yang paling merasakan stres selama pandemi (Kowal et al., 2020). Beban tugas majemuk dan produktivitas pribadi menjadi problema besar perempuan yang sudah menikah di tengah permasalahan pandemi (Chairani, 2021). Masalah ini menjadi lebih kompleks pada ibu bekerja karena persoalan pekerjaan yang harus dikerjakan di rumah, merawat anak dan anggota keluarga lain (Sulaeman & Salsabila, 2020).

Di sisi lain, Purba et al. (2021) dalam risetnya di Indonesia menemukan bahwa suami cenderung memiliki kualitas hidup yang sedikit lebih baik dibandingkan istri. Hal ini dapat dipengaruhi oleh aspek kultural mengenai konsep ibu rumah tangga di Indonesia. Dalam rumah tangga, ibu bertanggung jawab terhadap segala urusan domestik, termasuk membesarkan anak, menangani proses belajar dan pendidikan anak, hingga merawat seluruh anggota keluarga (Priyatna, 2013), sehingga acapkali kualitas hidup ibu terabaikan. Meskipun sisi lain, suami juga mengalami tekanan dan stres yang juga disebabkan oleh kompleksitas efek pandemi (Turliuc & Candel, 2021). Artinya, baik kedua belah pihak mengalami stres yang sama meskipun levelnya bisa jadi berbeda. Namun demikian, kondisi ini sangat mungkin memunculkan friksi dan konflik dalam berumah tangga (Joose, 2021).

## **B. Memahami Empati dalam Relasi Sosial**

Empati adalah kemampuan personal yang berkembang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman yang dimiliki (Gulin, 2020). Individu belajar mengembangkan empati dari cara orang memperlakukan dan bersikap pada dirinya saat dirinya sedang berada dalam kesulitan. Empati semakin menguat jika terjadi respons positif timbal balik dari orang-orang yang terlibat di dalamnya (Gulin, 2020).

Empati memiliki peranan penting dalam membantu individu mengembangkan relasi sosial yang sehat (Tollenaar & Overgaauw, 2020) sesuai konteks yang ada. Empati bukan hanya bicara kepekaan individu dalam menghadapi distress yang dialami oleh orang lain, namun juga bicara tentang berbagi perasaan dan respons emosi, bagaimana mengembangkan perspektif terhadap apa yang dialami dan dirasakan oleh orang lain, termasuk perilaku merawat dan perhatian terhadap orang lain dengan cara yang natural dan tidak berlebihan (Decety & Holvoet, 2021).

Menurut Paleari, Tagliabue, dan Lanz (2011), empati dalam relasi sosial di keluarga memfasilitasi munculnya pemaafan dalam konflik yang terjadi, termasuk pemberian dukungan sosial serta usaha penyesuaian diri dalam dinamika keluarga. Empati berkorelasi dengan

kelekatan dan dukungan sosial dalam keluarga (Doveldre et al., 2010; Kazmierczak, 2014). Hal ini ditegaskan oleh Winurini (2020) yang menyatakan bahwa dalam masa pandemi, kedekatan dalam keluarga membantu dalam merespons stres dengan baik dan bersama-sama mempertahankan ikatan pernikahan.

### **Empati dan Dorongan untuk Memberikan Dukungan Sosial**

Salah satu permasalahan dalam relasi sosial, apa pun konteksnya adalah persoalan disfungsi sosioemosional. Kesenjangan ini dapat teratasi ketika individu dari berbagai kelompok usia belajar mengembangkan empati untuk bisa menjalin relasi sosial yang baik dan mampu bertahan menghadapi berbagai masalah (Decety & Holvoet, 2021). Empati memiliki peranan yang unik, karena sebagai makhluk sosial, untuk bisa bertahan, individu juga harus membantu orang lain.

Zaki (2014) menyebutkan bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki kebutuhan untuk memberikan dukungan sosial. Dorongan ini kemudian mendorong individu untuk berusaha terlibat lebih dalam secara personal dengan orang lain untuk mendapatkan persepsi yang sesuai dan mengembangkan emosi positif sebelum dukungan sosial dilakukan (Hu, Zheng, & Huang, 2020; Zaki, 2014). Hal ini merupakan konsekuensi dari perilaku saling mendukung dan menolong agar masing-masing mampu bertahan menghadapi kesulitan.

### **C. Relasi, Empati dan Adaptasi selama Pandemi**

#### **1. *Spousal Empathy* dalam Relasi Suami-Istri**

Pria disebut memiliki empati namun tidak sebaik wanita (Christove-Moore et al., 2014; Raine, Chen, & Waller, 2022). Menurut van Loon (2009), ini terjadi karena memang secara hormonal, testosteron yang dominan dimiliki pria tidak terlalu memicu munculnya empati. Di sisi lain, persoalan empati dalam perbedaan gender dianggap sebagai bentuk dari ekspektasi peran jenis kelamin di dalam masyarakat (Loffler & Greitemeyer, 2020). Memunculkan perilaku yang dipersepsikan terkait empati kerap dianggap pria dapat mengganggu kesan maskulinitasnya (Yarnell, Neff, Davidson, & Mullarkey, 2018).

Hal ini menjadi krusial, karena dalam relasi diadik suami-istri, empati memainkan peranan penting dalam membantu pasangan untuk beradaptasi menghadapi berbagai persoalan yang datang pada keluarga (Elliott, 1982; Gaur & Bhardwaj, 2015). Studi McDonald et al. (2017) secara spesifik bahkan menjelaskan bahwa empati ini bukan empati yang bersifat umum, melainkan empati terhadap pasangan (*spousal empathy*) dalam konteks pernikahan.

*Spousal empathy* membantu pasangan suami istri untuk lebih menghargai satu dengan yang lain. Hal ini dapat terjadi karena empati dibangun dari pemahaman akan tugas domestik yang semestinya harus lebih cair dan fleksibel. Artinya, meskipun pada dasarnya suami dan istri punya tugas dasar masing-masing sesuai perannya dalam keluarga, namun di dalam beberapa kasus dan konteks kerja sama dan pencampuran peran dapat dilakukan. Regan dan Totten (1975) menyebutkan bahwa *spousal empathy* menitikberatkan pada pemahaman dan apa yang harus dilakukan terhadap pasangan dalam situasi-situasi khusus yang sifatnya spesifik. Tentu saja dalam hal ini, permasalahan suami dan istri yang terjadi dalam masa pandemi akan sangat mungkin terpecahkan dengan bantuan empati dari kedua belah pihak. Hal ini akan meringankan beban psikologis pasangan saat menghadapi permasalahan yang mendera keluarga, terutama dalam konteks pandemi.

Temuan Sari dan Fauziah (2016) memperlihatkan bahwa empati suami kepada istri yang bekerja membantu pasangan mendapatkan kepuasan pernikahan yang lebih baik. Hal ini menegaskan bahwa empati suami terhadap istri yang memang memiliki tugas majemuk akan sangat membantu keseimbangan keluarga. Hal yang menarik adalah bahwa empati suami kepada istri biasanya berada di level kognitif dibandingkan istri ke suami yang berada di level emosional (Verhofstadt et al., 2016). Artinya, empati yang muncul didorong oleh persepsi dan pemahaman bahwa pihak istri memang sedang kesulitan dan membutuhkan pertolongan untuk membantunya mengurangi beban yang sedang dijalani.

## 2. Empati dan Kejelasan Peran dalam Keluarga

Ada persoalan ego maskulinitas dalam relasi suami-istri. Ego maskulinitas ini bisa memengaruhi pria untuk tidak terlalu terlibat dalam berbagai aktivitas pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak (McKelley & Rochlen dalam Kuo, Volling, & Gonzalez, 2018; Ganalons-Pons & Gangl, 2021) karena dianggap aktivitas feminin. Hal ini dapat memengaruhi empati dalam relasi di rumah tangga. Namun demikian, penurunan ego bisa terjadi jika kejelasan peran (*role clarity*) pada suami memudar sehingga suami melakukan berbagai aktivitas domestik tanpa mementingkan batasan mana peran yang seharusnya dilakukan suami dan mana yang seharusnya dilakukan istri.

Konteks pandemi memungkinkan terjadinya kekaburan peran ini di mana posisi suami dan istri dalam mempertahankan keseimbangan keluarga menjadi lebih sumir. Suami dan istri dihadapkan pada masalah bersama, yaitu pandemi COVID-19 yang efeknya berdampak di semua sendi kehidupan. Sehingga, kecemasan yang dirasakan terhadap sumber permasalahan yang sama dapat menurunkan kejelasan peran individu, sekaligus mempertebal empati yang dirasakan (Bramwell & Whall, 1986).

Empati memunculkan perasaan mengasih di mana hal didapatkan individu salah satunya dengan berbagi cerita dan isi hati, atau berbagi pengalaman (Cameron, Conway, & Scheffer, 2022; Valente, 2016). Valente (2016) juga menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal memengaruhi empati yang dirasakan. Di dalam relasi suami-istri, komunikasi menjadi demikian krusial. Baik suami maupun istri harus membiasakan mengkomunikasikan apa yang dirasakan selama menjalankan tugas dalam keluarga di tengah badai pandemi. Komunikasi ini menjadi penting sehingga baik suami mau istri terhindar dari momen di mana mereka pikir pasangannya sudah memahami apa yang dirasakan tanpa mereka perlu mengatakannya. Kejujuran dan kebesaran hati diperlukan saat pasangan mengutarakan beban hatinya terkait pandemi. Informasi yang disampaikan secara langsung ini akan lebih mudah menyentuh perasaan pasangan dan mengembangkan empati kepada pasangannya.

*Spousal empathy* menjadi diskusi yang menarik bagi keluarga modern. Peleburan peran suami dan istri dalam aktivitas domestik bukan hanya menuntut empati dari kedua belah pihak, tetapi juga kondisi suami istri yang sama-sama bekerja juga dapat memudahkan

empati muncul karena masing-masing dapat merasakan posisi satu dengan yang lain. Sementara itu, pada masyarakat yang masih tradisional, *spousal empathy* menjadi tantangan tersendiri mengingat pengaruh budaya masih sangat terasa, terutama dalam siapa dalam keluarga yang memiliki peran tertentu dan bagaimana pengaruh figur penting lain seperti orang tua (Zheng & Di, 2018).

### 3. Empati: Relevansinya dengan Prososial dan Perilaku Adaptasi

Empati menumbuhkan perilaku prososial (Cameron, Conway, & Scheffer, 2022; MacGowan & Schmidt, 2021). Semangat mempertahankan keseimbangan keluarga di tengah pandemi dapat mendorong suami dan istri untuk bukan hanya berempati dan bersimpati, melainkan juga saling membantu meringankan beban sebagai orang tua dalam mengatasi permasalahan pandemi yang menimpa keluarga.

Kohesivitas keluarga tampak ketika perilaku prososial dilakukan untuk membantu anggota keluarga yang sedang merasakan kesulitan. Hal ini penting untuk dikedepankan. Studi Saleem et al. (2021) menjelaskan bahwa perilaku prososial membantu menekan stres yang dirasakan anggota keluarga lain dan mengurangi permasalahan emosional dan perilaku dalam keluarga. Misalnya saja ketika ada anggota keluarga yang membutuhkan bantuan karena persoalan tertentu maka setelah bantuan diberikan maka anggota keluarga tersebut berhasil melewati masa-masa sulitnya dan belajar untuk beradaptasi dengan lebih baik. Konsekuensinya, ketika masalah semakin mudah terselesaikan maka akan meningkatkan resiliensi keluarga dan akan lebih mudah bagi keluarga untuk beradaptasi dan bertahan menghadapi berbagai krisis dan perubahan (Hardiana, Suryanto, & Handoyo, 2018; Patterson, 2002).

## D. KESIMPULAN

Pandemi COVID-19 memiliki efek negatif dalam banyak aspek kehidupan manusia di seluruh bagian dunia, termasuk kehidupan berumah tangga. Permasalahan pekerjaan, ekonomi, pendidikan anak dan berbagai urusan domestik berkelindan menjadi satu dan berdampak pada kehidupan personal suami dan istri. Relasi suami istri menjadi terganggu dan menimbulkan berbagai permasalahan dan ketidakseimbangan

keluarga. Empati terhadap keadaan pasangan menjadi hal yang sangat krusial, bukan hanya untuk memahami kondisi pasangan, melainkan juga untuk mendorong aktivitas nyata seperti perilaku prososial yang ditujukan langsung kepada pasangan dalam rumah tangga. Empati bukan hanya meringankan beban fisik namun juga beban psikologis pasangan. Hal ini membantu baik suami maupun istri untuk bersama-sama melewati masa-masa sulit pandemi.



## E. DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M., & Hendrati, F. 2013. Hubungan kemandirian istri dengan keharmonisan perkawinan pada tahap awal perkawinan di Kelurahan Pagentan Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Volume 8 (2), pp. 691-697.
- Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., Alonso-Ferres, M., ... & Slatcher, R. B. (2020). Love in the time of COVID: Perceived partner responsiveness buffers people from lower relationship quality associated with COVID-related stressors.
- Bodenmann, G., Atkins, D. C., Schär, M., & Poffet, V. (2010). The association between daily stress and sexual activity. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 271.
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14(4), 551-569.
- Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T. N., Gmelch, S., & Ledermann, T. (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 408-424.
- Bodenmann, G., Meuwly, N., Germann, J., Nussbeck, F. W., Heinrichs, M., & Bradbury, T. N. (2015). Effects of stress on the social support provided by men and women in intimate relationships. *Psychological science*, 26(10), 1584-1594.
- Bradbury-Jones, C., & Isham, L., 2020. The pandemic paradox: The consequences of COVID-19 on domestic violence. *Journal of Clinical Nursing*, pp. 2047-2049.
- Bramwell, L., & Whall, A. L., 1986. Effect of role clarity and empathy on support role performance and anxiety. *Nursing Research*, Volume 35 (5), pp. 282-287.
- Cameron, C. D., Conway, P., & Scheffer, J. A., 2022. Empathy regulation, prosociality, and moral judgement. *Current Opinion in Psychology*, Volume 44, pp. 188-195.

- Chairani, I. 2021. Dampak pandemi COVID-19 dalam perspektif gender di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, pp. 39-42.
- Christove-Moore, L., Simpson, E. A., Coude, G., Grigaityte, K., Iacoboni, M., & Ferrari, P. F., 2014. Empathy: Gender effects in brain and behavior. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, Volume 46, pp. 604-627.
- Decety, J., & Holvoet, C., 2021. The emergence of empathy: A developmental neuroscience perspective. *Developmental Review*, Volume 62, 100999.
- Devoldre, I., Davis, M. H., Verhofstadt, L. L., & Buysse, A. 2010. Empathy and social support provision in couples: Social support and the need to study the underlying process. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, Volume 144 (3), pp. 259-284.
- Elliott, M. W., 1982. Communication and empathy in marital adjustment. *Home Economic Research Journal*, Volume 11 (1), 77-88.
- Fachriansyah, R. 2020. Work-from-home policy in effect at major Jakarta companies over virus concerns. [<https://www.thejakartapost.com/news/2020/03/15/work-from-home-policy-in-effect-at-major-jakarta-companies-over-virus-concerns.html>]. Accessed date: 23 November 2021
- Ganalons-Pons, & P., & Gangl, M. 2021. Marriage and masculinity: Male-breadwinner culture, unemployment, and separation risk in 29 countries. *American Sociological Review*, Volume 83 (3), pp. 465-502.
- Gaur, P., & Bhardwaj, A. B., 2015. Relationship between empathy, forgiveness and marital adjustment in couples. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 3 (1), pp. 149-155.
- Gayatri, M., & Irawaty, D. K. (2021). Family resilience during COVID-19 pandemic: A literature review. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 1-7.
- George, E. S., & Wesley, M. S., 2021. Marital stress and domestic violence during the COVID-19 pandemic. *Cogent Arts & Humanities*, Volume 8 (1), 1992085.

- Gulin, W. 2020. Empathy in social relations of the modern world. *Sciend*, Volume 1 (4), pp. 1-7.
- Hardiana, I., Suryanto, S., & Handoyo, S. 2018. Family resilience: A conceptual review. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Volume 133, pp. 42-48.
- Hu, T., Zheng, X., & Huang, M., 2020. Absence and presence of human interaction: The relationship between loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology*, Volume 11 (768).
- Hussong, A. M., Midgette, A. J., Richards, A. N., Petrie, R. C., Coffman, J. L., & Thomas, T. E., 2021. COVID-19 life events spill-over on family functioning and adolescent adjustment. *Journal of Early Adolescence*, pp. 1-30.
- Joose, T. 2021. It's not you, it's COVID: Couples who blamed pandemic for tensions stayed happier. [<https://www.scientificamerican.com/article/its-not-you-its-covid-couples-who-blamed-pandemic-for-tensions-stayed-happier/>]. Accessed date: 22 November 2021.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). Assessing longitudinal change in marriage: An introduction to the analysis of growth curves. *Journal of Marriage and the Family*, 1091-1108.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3.
- Kazmierczak, M. 2014. Couple empathy: The mediator of attachment styles for partners adjusting to parenthood. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*.
- Kowal, M., Karkowski, M., Coll-Martin, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Lieberoth, A., Eichel, K., Studzinka, A., Koszalkowska, K., Najmussaib, A., Pankowski, D., & Ahmed, O., 2020. Who is the most stressed during the COVID-19 pandemic? Data from 26 countries and areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, pp. 1-21.

- Kuo, P. X., Volling, B. L., & Gonzalez, R. 2018. Gender role beliefs, work-family conflict, and father involvement after the birth of second child. *Psychology of Men & Masculinity*, Volume 19 (2), pp. 243-256.
- Kurniasih, E. P. (2020). Dampak pandemi COVID-19 terhadap penurunan kesejahteraan masyarakat kota Pontianak. Paper dipresentasikan pada Seminar Akademik Tahunan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan, pp. 277-289.
- Loffler, C. S., & Greitemeyer, T. 2020. Are women the more empathic gender? The effects of gender role expectation. *Current Psychology*.
- MacGowan, T. L., & Schmidt, L. A., 2021. Helping as social practice: Longitudinal relations among children's shyness, helping behavior, and empathic response. *Journal of Experimental Child*, Volume 209, 105154.
- McDonald, J. E., Olson, J. R., Lanning, A. H., Goddard, H. W., & Marshall, J. P., 2017. Effects of religiosity, forgiveness, and spousal empathy on marital adjustment. *Marriage & Family Review*, Volume 54 (4), pp. 393-416.
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2004). How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 134-148.
- Overall, N., Chang, V., Pietromonaco, P., Low, R., & Henderson, A. M. (2020). Relationship functioning during COVID-19 quarantine.
- Paleari, F. G., Tagliabue, S., & Lanz, M. 2011. Dalam D. J. Scapaletti (Ed.), *Psychology of empathy*, pp. 185-202. Nova Science Publishers, Inc.
- Pandawati, I. S., & Suprpti, V. 2012. Resilensi keluarga pada pasangan dewasa madya yang tidak memiliki anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Volume 1 (3), pp. 1-8.
- Patterson, J. M. 2002. Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, Volume 64 (2), pp. 349-360.

- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*, 76(3), 438.
- Priyatna, A. 2013. Negotiating and rethinking local culture: The narratives of Indonesian women juggling higher education, work, and domestic roles. *Asian Journal of Women Studies*, Volume 19(4), pp. 95-123.
- Purba, F. D., Kumalasari, A. D., Novianti, L. E., Kendhawati, L., Noer, A. H., & Ninin, R. H., 2021. Marriage and quality of life during COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, Volume 16 (9), e0256643.
- Rahma, N. L., Yuniar, A., A'yun, F. Q., Kurniati, I., & Ifada, D. S., 2021. Dampak pemutusan hubungan kerja di masa pandemi COVID-19 terhadap ketahanan keluarga. *Tawazun: Journal of Sharia Economic Law*, Volume 4 (1), 61-71.
- Raine, A., Chen, F. R., & Waller, R., 2022. The cognitive, affective and somatic empathy scales for adults. *Personality and Individual Differences*, Volume 185, 111238.
- Regan, D. T., & Totten, J., 1975. Empathy and attribution: Turning observers into actors. *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 32 (5), pp. 850-856.
- Reizer, A., Koslowsky, M., & Geffen, L. (2020). Living in fear: The relationship between fear of COVID-19, distress, health, and marital satisfaction among Israeli women. *Health Care for Women International*, 41(11-12), 1273-1293.
- Saleem, S., Zahra, S. T., Subhan, S., & Mahmood, Z., 2021. Family communication, prosocial behavior and emotional/behavior problems in a sample of Pakistani adolescents. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, pp. 1-7.
- Sari, A. N., & Fauziah, N., 2016. Hubungan antara empati dengan kepuasan pernikahan pada suami yang memiliki istri bekerja. *Jurnal Empati*, Volume 5 (4), pp. 667-672.
- Savage, M. 2020. Why the pandemic is causing spikes in break-ups and divorces. [<https://www.bbc.com/worklife/article/20201203-why-the->

pandemic-is-causing-spikes-in-break-ups-and-divorces]. Accessed date: 22 November 2021.

Schmid, L., Wörn, J., Hank, K., Sawatzki, B., & Walper, S. (2021). Changes in employment and relationship satisfaction in times of the COVID-19 pandemic: Evidence from the German family Panel. *European Societies*, 23(sup1), S743-S758.

Secon, H., Frias, L., & Mc-Fall-Johnsen, M. (2020). A running list of countries that are on lockdown because the coronavirus pandemic. [www.businessinsider.sg/countries-on-lockdowncoronavirus-italy-2020-3?r=US&IR=T]. Accessed date: 23 November 2021.

Sholihah, H., & Saidiyah, S. 2020. Keharmonisan keluarga pasangan suami istri lanjut usia. Laporan hasil penelitian (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Sulaeman, K. M., & Salsabila, F. R., 2021. Dampak COVID-19 terhadap kaum perempuan: Perspektif feminisme. *Jurnal Sentris*, Volume 1 (2), pp. 159-172.

Tedja, J. N. 2020. The implementation of distance learning policy during the COVID-19 pandemic. *Indonesian Journal of Digital Society*, Volume 1 (2), pp. 18-28.

Tollenaar, M. S., & Overgaauw, S., 2020. Empathy and mentalizing abilities in relation to psychosocial stress in healthy adult men and women. *Heliyon*, Volume 6, e04488.

Tristanto, A. (2020). Perceraian di masa pandemi COVID-19 dalam perspektif ilmu sosial. *Sosial Informa*, Vol 6 (3), 292-304.

Turliuc, M. N., & Candel, O. S., 2021. Not all in the same boat: Socioeconomic differences in marital stress and satisfaction during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, Volume 12, 635148.

Valente, F., (2016). Empathy and communication: A model of empathy development. *Journal of New Media and Mass Communication*, Volume 3 (1), pp. 1-24.

- van Loon, M. J. W. (2009). Gender difference in human empathy: Theories on the Tinbergen four "why's". Unpublished thesis. Utrecht University.
- Verhofstadt, L., Devoldre, I., Buysse, A., Stevens, M., Hinnekens, C., Ickens, W., & Davis, M., 2016. The role of cognitive and affective empathy in spouses' support interaction: An observational study. *PLoS ONE*, Volume 11(2), e149944.
- Williamson, H. C. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on relationship satisfaction and attributions. *Psychological Science*, 31(12), 1479-1487.
- Winegar, J. 2021. Rise in pandemic divorce sounds alarm to address gender inequities at home. [<https://msmagazine.com/2021/10/12/covid-pandemic-divorce-gender-inequities-home-household-labor-kids-school-women-mothers-childcare/>]. Accessed date: 22 November 2021.
- Winurini, S. (2020). Bencana COVID-19: Stresor bagi pasangan suami istri di Indonesia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial I*, Volume 11 (2), pp. 185-198.
- World Health Organization. 2020. Situation report-1. [<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>]. Accessed date: 23 November 2021.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. L., & Mullarkey, M. 2018. Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Zaki, J. 2014. Empathy: A motivated account. *Psychological Bulletin*, Volume 140 (6), pp. 1608-1647.
- Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2381.

Zheng, D., & Di, J. 2018. Marital power, spousal relationship, and intergenerational support. *The Journal of Chinese Sociology*, Volume 5 (14), pp. 1-21.

Zhu, Y., Xie, J., & Yu, Y., 2021. Effect of home isolation on domestic violence and divorce in China during COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, Volume 306, 114324.



## F. GLOSARIUM

### A

**Adaptasi** adalah usaha penyesuaian diri dengan lingkungan atau konteks situasi di mana individu berada

### E

**Empati** adalah kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan oleh orang lain dalam sudut pandang orang tersebut.

### P

**Pandemi** adalah epidemi (penyakit menular yang berjangkit dengan cepat di suatu wilayah) yang telah menyebar ke berbagai benua dan negara.

**Perilaku prososial** adalah perilaku menolong orang lain.

### R

**Relasi suami-istri** adalah hubungan diadik (dua orang) antara suami dan istri dalam rumah tangga

### S

**Spousal empathy** adalah empati yang secara khusus ditujukan kepada pasangan (suami atau istri)

## G. BIOGRAFI PENULIS

### **WAHYU RAHARDJO.**

Wahyu lahir di Jakarta, 15 Agustus 1979. Menyelesaikan S1 (2002) dan S2 (2006) di psikologi Universitas Gunadarma, dan S3 di Universitas Gadjah Mada di bidang psikologi sosial (2013). Saat ini Wahyu bekerja sebagai dosen dan menjabat Ketua Pusat Studi *Cyberpsychology* Universitas Gunadarma, dan pernah menjadi dosen tamu di University of Boras, Swedia (2019).



Wahyu menekuni riset di bidang psikologi sosial, terutama untuk tema-tema seperti *cyberpsychology* dan perilaku seksual. Selain pernah mempublikasikan tulisan di jurnal nasional terakreditasi, Wahyu juga menjadi reviewer di beberapa jurnal Sinta 2 di Indonesia. Buku yang pernah ditulis antara lain adalah Psikologi Seksual (2021), dan beberapa bunga rampai terbitan HIMPSI seperti buku Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pasca Pandemi di Indonesia (2021), Psikologi dan Integrasi Bangsa (2020), serta bunga rampai bersama alumni S3 Psikologi UGM, yaitu Bahagia dan Bermakna (2020), dan Dari Cinta Menuju Bahagia: Teori dan Aplikasi Teknologi (2018).

## **MARTY MAWARPURY**

Menyelesaikan Doktor Ilmu Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Sejak tahun 2008 menjadi dosen di Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Aktif meneliti, dan publikasi diberbagai jurnal dan pertemuan ilmiah. Ia telah menerbitkan buku ajar kesehatan mental, kesehatan masyarakat dalam tinjauan sosial budaya, pengantar metode kualitatif, dan beberapa buku bunga rampai tentang psikologi di Aceh bersama USK press dan Ikatan Psikolog Klinis (IPK) wilayah Aceh.



## **INDEKS**

### **A**

Adaptasi 1, 2, 4, 6

### **E**

Empati 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

### **P**

Pandemi 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Perilaku prososial 6, 7

### **R**

Relasi suami-istri 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

### **S**

*Spousal empathy* 4, 5

## **INDEKS**

**indeks di tiap tulisan dihapus dan digabungkan menjadi satu dalam sub bab ini.**

Dikomentari [pw23]: