

## PENGARUH COVID-19 TERHADAP KEBIASAAN KARYAWAN DAN CARA MENGATASINYA DI DKI JAKARTA

Farah Khairunnisa, Narulita Syarweni, dan Risya Zahrotul Firdaus

Program Studi Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Jakarta

Surel: [farahnayla20@gmail.com](mailto:farahnayla20@gmail.com)

**Abstract: The Influence of Covid-19 on Employee Habits and How to Overcome Them in DKI Jakarta.** The Covid-19 pandemic has an impact not only in terms of existing public health, but the spread of this virus has caused changes in employee habits due to policies implemented by the government to handle Covid-19. One of them is from employees who previously worked in offices, now have to work from home. This study aims to identify the effect of Covid-19 on the mental health of employees and how to overcome it. Literature study is the method used for this research, namely through data collection from journals, books and others. From the research, it was found that Covid-19 had a very big influence on employee habits.

**Keywords:** Covid-19, employee habits, mental health

**Abstrak: Pengaruh Covid-19 Terhadap Kebiasaan Karyawan dan Cara Mengatasinya di DKI Jakarta.** Pandemi Covid-19 memberikan dampak tidak hanya dalam hal kesehatan masyarakat yang ada, namun penyebaran virus ini menyebabkan perubahan kebiasaan karyawan akibat kebijakan yang dilakukan pemerintah untuk penanganan Covid-19. Salah satunya dari karyawan yang sebelumnya bekerja di kantor, kini harus bekerja dari rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh Covid-19 terhadap kesehatan mental karyawan dan cara mengatasinya. Studi literatur merupakan metode yang digunakan untuk penelitian ini yaitu melalui pengumpulan data dari jurnal, buku dan lain-lain. Dari penelitian diperoleh hasil bahwa Covid-19 memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kebiasaan karyawan.

**Kata Kunci:** Covid-19, kebiasaan karyawan, kesehatan mental

### PENDAHULUAN

Semenjak munculnya Covid-19 di Wuhan pada akhir tahun 2019, masyarakat dunia dikejutkan dengan sangat cepatnya virus ini menyebar ke seluruh dunia. Mulailah terjadi kepanikan di seluruh dunia karena banyak sekali jumlah korban yang meninggal akibat virus ini. Semenjak Januari 2020, World Health Organization (WHO) telah menyatakan bahwa dunia masuk ke dalam darurat global akibat virus ini.

Semua negara termasuk Indonesia tentunya mulai menetapkan berbagai cara untuk mencegah terjadinya penyebaran lebih luas akibat virus ini. Protokol kesehatan mulai diterapkan sebagai upaya pencegahan mulai dari mencuci tangan, memakai masker dan

menjaga jarak. Selain itu jika jumlah korban mulai meningkat diterapkan juga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dengan membatasi masyarakat yang keluar rumah dan melakukan isolasi mandiri bagi masyarakat yang terindikasi positif Covid-19 tanpa gejala.

Kegiatan belajar mengajar pun dilakukan dirumah. Sekolah dan perguruan tinggi mulai ditutup. Pembatasan kegiatan agama juga dilakukan begitu juga dengan transportasi umum yang dibatasi jam operasionalnya. Segala kegiatan yang dilakukan diluar rumah harus dibatasi. Selain itu perusahaan diminta untuk mengatur jam kerja karyawannya agar tidak semua karyawan harus keluar rumah untuk bekerja. Sebagian karyawan

diminta untuk bekerja dirumah (Work From Home/WFH).

Dengan adanya kebijakan Work From Home banyak karyawan yang terpaksa harus bekerja dari rumah. Hal ini menyebabkan terjadinya pengurangan gaji karyawan, tingkat stress pada karyawan karena bekerja dari rumah bahkan sebagian karyawan mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Hal ini dilakukan beberapa perusahaan agar dapat bertahan dikondisi pandemi. Dengan demikian Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan dan perekonomian tetapi juga berdampak pada karyawan.

Dampak Covid-19 sangat mempengaruhi dunia usaha terutama para karyawan. Karyawan harus menyesuaikan kebiasaan kehidupan mereka dengan kondisi yang ada saat ini. Jika para karyawan yang telah di PHK kembali dapat bekerja mereka harus beraktivitas atau bekerja dengan menjalankan protokol kesehatan. Permasalahan ini menjadi alasan penulis untuk menganalisa lebih dalam bagaimana perubahan kebiasaan karyawan di masa Covid-19 dan cara mengatasinya di wilayah DKI Jakarta.

## **METODE**

Metode yang dipakai dalam penulisan penelitian ini adalah menggunakan studi literatur. Studi literatur merupakan pencarian data dari beberapa sumber tertulis berupa buku-buku, arsip, majalah, artikel, jurnal atau dokumen yang sesuai dengan permasalahan yang akan dibahas. Studi literatur merupakan langkah yang cukup penting dalam membangun sebuah teori. Melalui analisis dan data yang didapatkan melalui studi literatur, sedikit demi sedikit penulis dapat menyusun dan menyelesaikan dari permasalahan yang

diangkat. Sebelum melakukan studi literatur, topik penelitian harus ditentukan terlebih dahulu dan ditetapkanlah rumusan permasalahan.

Jika dilihat dari hasil penelitian, perubahan kebiasaan karyawan di masa pandemi memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan mental karyawan. Perubahan tersebut antara lain berupa perubahan sistem kerja yang sekarang dilakukan dari rumah, pemutusan hubungan kerja, penurunan gaji dan terbatasnya aktivitas karyawan.

## **PEMBAHASAN**

Pemerintah telah menerapkan beberapa kebijakan dalam rangka menghadapi Covid-19. Kebijakan ini masih terus dilakukan untuk meminimalisir dampak Covid-19. Sudah lebih dari setahun pandemi ini belum berlalu. Masyarakat diharuskan menghadapi kondisi untuk selalu waspada akibat penyebaran Covid-19 dan tidak tahu sampai kapan harus menghadapi kondisi seperti ini.

Sebelum terjadinya pandemi ini, masyarakat menghadapi kondisi yang nyaman. Tidak ada rasa takut untuk melakukan kegiatan sehari hari. Masyarakat bebas untuk bepergian kemana saja dan melakukan kegiatan apa saja. Semua kegiatan dilakukan tanpa dibayangi rasa takut terhadap adanya ancaman suatu penyakit.

Tidak dapat dipungkiri, penyebaran Covid-19 telah berdampak pada seluruh lapisan masyarakat tidak terkecuali karyawan. Para karyawan yang masih mendapat kesempatan untuk tetap bekerja harus menyesuaikan diri di kondisi pandemi ini. Banyak sekali penyesuaian yang harus dilakukan agar dapat bertahan di kondisi pandemi seperti menerapkan protokol kesehatan

dimanapun berada baik diluar kantor ataupun di dalam kantor.

Hal ini merupakan upaya agar terhindar dari penularan virus Covid-19. Rasa khawatir akan tertular dan menerapkan protokol kesehatan yang membatasi aktivitas karyawan ini dapat menyebabkan stress pada karyawan. Dimana stress ini akan mempengaruhi kinerja karyawan dalam bekerja.

Ketakutan dan kecemasan akan tertular merupakan salah satu stress yg dialami karyawan. Mereka khawatir akan kesehatan diri sendiri dan khawatir akan kesehatan keluarga mereka. Selain itu ada kekhawatiran pada karyawan akan kesulitan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari karena Pembatasan Sosial Berskala Besar.

Hal ini berdasarkan riset survey sensum yang menunjukkan bahwa 60% karyawan sangat mengkhawatirkan kesehatan mereka dan keluarganya. Sementara karyawan lainnya sebanyak 54% mengkhawatirkan perekonomian mereka, 40% lainnya khawatir akan kehidupan sosial mereka. Terdapat sebanyak 90% karyawan takut akan kehilangan kesempatan untuk bekerja dan 37% khawatir akan adanya penurunan penghasilan.

Selain itu tingkat stress akan semakin bertambah dengan banyaknya informasi yang diterima tentang semakin banyak bertambahnya kasus positif Covid-19 di Jakarta. Untuk menghadapi kondisi ini, karyawan harus menemukan cara untuk mengatasi stress agar tidak mengganggu kinerja mereka dalam bekerja dan untuk kesehatan diri karyawan itu sendiri tentunya. Para karyawan harus dapat menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan kesehatan mental mereka. Ini salah satu upaya agar para karyawan tetap bisa produktif dalam bekerja.

Karyawan dapat menjaga kesehatan fisik mereka dengan mengikuti protokol kesehatan yang telah ditetapkan seperti 3M dan menjaga jarak antar karyawan serta menyediakan masker maupun hand sanitizer di lingkungan tempat kerja. Karyawan harus membatasi kegiatan di luar rumah, mengonsumsi makanan yang bergizi, olahraga serta istirahat yang cukup, serta selalu menjaga kebersihan di semua tempat. Rasa tanggung jawab dan kesadaran diri untuk menjaga kesehatan menjadi hal yang penting bagi setiap karyawan agar dapat tetap bekerja dengan baik di tengah kondisi pandemi.

Untuk mengurangi rasa kekhawatiran karyawan akan kesehatan mereka, Beberapa hal yang bisa dipertimbangkan untuk menyimpan beberapa kebutuhan selama masa pandemi oleh tempat karyawan bekerja antara lain sabun, tisu, masker, sarung tangan, pelindung muka, antiseptik tangan, obat-obatan dan peralatan kebersihan

Sedangkan dalam menjaga kesehatan mental atau psikis, setiap karyawan harus yakin dan selalu berfikir positif bahwa cepat atau lambat pandemi ini pasti akan berlalu. Sekarang tergantung cara kita bagaimana menghadapinya. Kita harus menghadapinya dengan penuh keyakinan bahwa di masa depan pandemi ini akan berlalu.

Karyawan juga dapat selalu menjaga hubungan yang baik dengan karyawan lain. Sehingga mereka dapat saling bercerita tentang masalah yang mereka hadapi dan dapat mencari solusi dari masalah mereka secara bersama. Dengan cara saling bercerita, karyawan akan tidak merasa sendiri menghadapi masalah, ternyata masih banyak karyawan yang mempunyai masalah

yang sama bahkan mungkin masalah yang lebih besar. Saling berbagi cerita antara sesama karyawan merupakan cara yang baik untuk mengurangi stress karyawan. Selain dengan sesama karyawan, saling berbagi cerita juga dapat dilakukan dengan orang tua atau kerabat dekat. Mereka dapat memberikan semangat untuk tetap bertahan dan kuat dalam menghadapi masalah di masa pandemi ini.

Tingkat stress karyawan di Jakarta sangat tinggi dikarenakan mereka biasa beraktivitas setiap harinya, kini harus dibatasi karena adanya prokes pandemi. Tingkat stress juga semakin tinggi karena banyak sekali informasi yang diterima tentang bahayanya Covid-19 dari media elektronik seperti media sosial dan televisi. Apalagi karyawan di Jakarta sudah terbiasa bekerja dengan gadget yang tentu saja akan dengan mudah menerima informasi yang belum tentu bisa di pertanggungjawabkan kebenaran atas informasi tersebut.

Untuk mengalihkan segala masalah di masa pandemi, karyawan dapat melakukan kegiatan yang positif seperti mencoba hobi baru yang dapat membuat hati senang dan berinteraksi dengan teman kerja atau kerabat melalui media sosial. Karyawan juga dapat melakukan bakti sosial karena dengan saling membantu karyawan dapat melihat bahwa ternyata masih banyak orang lain yang harus menghadapi masalah di masa pandemi ini. Mencoba hobi baru juga salah cara yang sangat baik untuk mengurangi tingkat stress salah satunya berkebun. Pada masa pandemi ini banyak orang mulai berkebun untuk mengisi waktu karena lebih banyak dirumah. Mencari kesibukan seperti berkebun setelah bekerja adalah cara tepat untuk menghindari kebosanan dan stress.

Namun mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa merupakan langkah utama dalam menghilangkan stress karena dengan mendekatkan diri dengan Sang Pencipta kita sadar bahwa di dunia ini semua sudah diatur oleh-Nya. Kita hanya perlu dengan ikhlas menjalani takdir-Nya dan percaya bahwa Tuhan Yang Maha Esa akan memberikan jalan keluar atas setiap masalah yang dihadapi manusia. Dengan demikian akan memberikan rasa tenang bagi kita untuk menghadapi pandemi ini. Satu hal yang juga penting untuk disadari karyawan adalah merasa bersyukur masih dalam kondisi sehat walaupun harus dibayangi oleh rasa takut tertular dan dibatasi aktivitasnya dengan adanya protokol kesehatan.

Salah satu hal yang harus ditanamkan dalam diri setiap karyawan bahwa perubahan merupakan hal yang tidak dapat dihindari ketika menghadapi kondisi darurat. Perubahan pasti akan terjadi di kehidupan ini. Banyak yang tidak dapat mengelola stress dengan baik karena tidak siap dengan untuk menerima kondisi yang dialami. Menolak adanya perubahan dan tidak mau berubah adalah sikap yang keliru. Sikap ini justru akan menyebabkan sulitnya untuk menemukan solusi dalam setiap masalah. Belajar untuk terbuka dan menghargai perubahan dalam hidup menunjukan adanya kesiapan mental. Kesiapan mental ini akan membantu karyawan untuk dapat beradaptasi dengan cepat dalam kondisi pandemi seperti ini. Semakin terbuka sikap karyawan maka akan semakin cepat untuk beradaptasi dalam setiap kondisi.

## **SIMPULAN**

Mencegah penyebaran penyakit merupakan tugas seluruh masyarakat. Dibutuhkan kerjasama yang baik dari

semua pihak. Perencanaan dan pencegahan merupakan hal yang penting untuk menghadapi pandemi ini. Mengantisipasi kebutuhan karyawan dan masalah yang mungkin muncul merupakan langkah pertama agar karyawan tetap aman, sehat dan bahagia. Kesiapan mental karyawan sangat dibutuhkan dalam mengatasi stress di kondisi pandemi. Salah satu cara untuk mempersiapkan mental menghadapi keadaan stress yang berat adalah latihan terus menerus. Berlatih secara konsisten akan membuat rencana bertahan hidup karyawan menjadi suatu kebiasaan. Sehingga karyawan dapat mengetahui hal terbaik yang dapat dilakukan dalam menghadapi stress. Dengan menumbuhkan rasa syukur setiap karyawan yang masih memiliki kesempatan untuk tetap bekerja merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Rasa syukur akan membuat karyawan lebih tenang untuk menghadapi setiap masalah di masa pandemi. Bahkan rasa syukur akan membuat karyawan menjadi lebih bahagia dan tentu saja akan membuat karyawan menjadi lebih sehat. Karyawan harus selalu ingat hal-hal positif yang harus dinikmati dan disyukuri setiap harinya. Baik itu hal kecil maupun hal besar. Dengan bersyukur dapat membantu karyawan untuk menghadapi kesulitan di masa pandemi. Jika dapat menghadapi segala kesulitan maka stress pada karyawan pun dapat diatasi. Sehingga kinerja karyawan akan tetap optimal.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Dana Riksa Buana. 2020. Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. 7(3): 217-226. Diakses pada 20 Mei 2021, dari <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam/article/view/15082>
- Ginting, Hendy. 2020. Perubahan Perilaku Sebagai Respon Terhadap Wabah Covid-19. Diakses pada 21 Juni 2021, dari <https://himpsi.or.id/blog/materi-edukasi-covid-19-5/post/perubahan-perilaku-sebagai-respon-terhadap-wabah-covid-19-127>
- Karunia, Ade Miranti. 2020. Kemenaker: Dampak Corona Dahsyat, 13,9 Persen Perusahaan Kurangi Karyawan. Diakses pada 02 Juli 2021, dari <https://money.kompas.com/read/2020/07/01/214000326/kemenaker--dampak-corona-dahsyat-13-9-persen-perusahaan-kurangi-karyawan>
- Kemenkeu RI. 2020. Mengelola Stres Pegawai di Tengah Pandemi Covid-19. Diakses pada 19 Juni 2021, dari <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13486/Mengelola-Stres-Pegawai-di-Tengah-Pandemi-Covid-19.html>
- LIPI. 2020. Survei Dampak Darurat Virus Corona terhadap Tenaga Kerja Indonesia. Diakses pada 25 Juni 2021, dari <http://lipi.go.id/siaranpress/survei-dampak-darurat-virus-corona-terhadap--tenaga-kerja%20indonesia/22030>
- Pandamsari, Aulia Putri dan Leoni Alvionita. 2020. Survey:

Pandemi Bikin 51% Masyarakat Depresi, 60% Karyawan Cemas. Diakses pada 7 Juli 2021, dari <https://lokadata.id/artikel/survei-pandemi-bikin-51-masyarakat-depresi-60-karyawan-cemas>

Pennington, Tess. 2020. Panduan Kesiapsiagaan Hadapi Virus Corona. Jakarta. PT Elex Media Komputindo.