

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Di Awal tahun 2020 sebuah wabah yang cukup mematikan melanda hampir di seluruh dunia dimana 189 negara mengkonfirmasi atas kasus wabah ini. Penyakit ini adalah *Coronavirus* atau yang kini disebut dengan COVID-19. Wabah ini berawal dari sebuah kota di Provinsi Hubei, Tiongkok yaitu Wuhan yang diketahui oleh pemerintah Cina pada awal munculnya wabah ini berjumlah sekitar 266 orang. Pada mulanya salah satu peneliti dari Cina menemukan bahwa virus ini berasal dari hewan yaitu kelelawar. Hal ini diketahui bahwa penduduk Cina hobi memakan makanan yang “eksotik” seperti kelelawar, babi, anjing dan hewan-hewan ekstrim lainnya. Tetapi penelitian ini perlu ditindak lanjuti karena untuk mengetahui riwayat penderita pernah berinteraksi dengan satwa liar.

Indonesia mengkonfirmasi kasus pertama COVID-19 berasal dari kota Depok, Jawa Barat yang disampaikan oleh presiden RI Ir. Joko Widodo pada tanggal 2 Maret 2020 di Istana Kepresidenan. 2 orang yang dinyatakan positif ini diketahui adalah ibu dan anak yang tertular akibat kontak dengan warga negara Jepang yang berada di Indonesia dan warga negara Jepang tersebut baru diketahui positif COVID-19 setelah meninggalkan Indonesia. Hingga saat ini, Indonesia sudah mengkonfirmasi kasus positif mencapai 174,796 dimana sebanyak 125,959 dinyatakan sembuh, 7,417 meninggal, dan 172.053 negatif. Pemerintah Indonesia melakukan beberapa pencegahan untuk mengurangi persebaran COVID-19 diantaranya melakukan *social distancing*, membatasi jam operasional angkutan umum, isolasi diri dirumah, *work from home*, dan *school from home*. Salah satu kebijakan yang mendapat banyak perhatian adalah *work from home*. Kebijakan ini menerima berbagai macam sambutan dari berbagai perusahaan. Perusahaan travel dan wisata misalnya, kebijakan ini merupakan suatu cobaan besar bagi sebagian besar karyawannya dikarenakan banyak perjalanan wisata yang harus batal akibat dari pandemi ini dan secara otomatis perusahaan harus mengembalikan biaya peserta perjalanan wisata. Bekerja di rumah menambah kesulitan yang harus dirasakan oleh perusahaan travel dan wisata karena dengan adanya pandemi ini

banyak masyarakat yang mengurungkan niatnya untuk pergi *travelling* atau berlibur sehingga kebijakan bekerja di rumah membuat perusahaan yang bergerak dibidang ini mengalami kerugian yang signifikan. Lain halnya yang dialami oleh perusahaan telekomunikasi, perusahaan yang bergerak di bidang ini malah meraup keuntungan dari adanya kebijakan bekerja di rumah. Dengan adanya kebijakan bekerja di rumah, semua pekerjaan yang harus diselesaikan akan diserahkan melalui surat elektronik seperti email, yahoo, ataupun fax dimana untuk mengaksesnya harus memiliki jaringan internet. Maka dari itu, setiap pekerja yang belum memasang jaringan internet di rumahnya akan melakukan pemasangan jaringan internet demi kelancaran pekerjaan. Namun tidak sedikit pula perusahaan yang akhirnya harus gulung tikar akibat adanya kebijakan ini.

Praktik WFH selama ini lebih banyak diterapkan pada perusahaan berbasis Teknologi Informasi (TI) atau start-up dan cenderung lebih disukai oleh generasi milenial saat ini. Dengan kebijakan *work from home* dari pemerintah yang disampaikan pada tanggal 13 Maret 2020 ini, seluruh perusahaan BUMN maupun swasta harus merumahkan para karyawannya untuk bekerja di rumah. Pada beberapa perusahaan kebijakan ini tidak mengalami kendala atau permasalahan, namun beberapa perusahaan yang umumnya melayani jasa atau perusahaan investor merasakan dampak yang cukup signifikan akibat kebijakan pemerintah ini. Bahkan tak sedikit pula karyawan yang terancam tidak mendapat gaji hingga mendapat PHK massal. Selama masa tanggap darurat COVID-19 yang disampaikan oleh pemerintah diperpanjang hingga 4 Juni 2020 ini membuat karyawan yang bekerja di rumah juga mengalami perpanjangan masa bekerja di rumah. *Work From Home* sendiri memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihan yang dimiliki antara lain bekerja lebih fleksibel, mengurangi pengeluaran transportasi, dan tidak menghadapi kemacetan. Kekurangan yang dimiliki adalah jam kerja jadi tidak teratur, fokus pikiran terpecah dengan masalah di rumah, kurang motivasi lantaran terlalu santai, dan komunikasi yang tidak lancar. Survei yang dilakukan di Amerika Serikat ini menunjukkan bahwa lebih dari 80% tenaga kerja gen-Z dan milenial, merasa kurang terhubung atau minim komunikasi daripada sebelum pandemi COVID-19. Sebagian besar responden memang mengeluhkan komunikasi, yang selalu jadi persoalan,

dan kini menjadi satu masalah dan tantangan yang lebih besar meskipun komunikasi dapat dilakukan melalui telepon, surel, bahkan video konferensi, lebih dari 40% pekerja gen-z dan milenial tetap merasa komunikasi yang dilakukan tidak efektif. Selain itu, hampir sepertiga dari semua pekerja melaporkan bahwa mereka tidak bisa memahami status proyek yang sedang dikerjakan.

Lantaran bekerja di rumah, tidak sedikit masyarakat yang merasakan perbedaan suasana kerja yang biasanya. Bekerja di rumah memberikan tantangan sendiri nyaitu setiap orang harus mengatur ulang kebiasaan selama di kantor untuk dibawa ke rumah. Wanita yang bekerja khususnya harus dapat membagi waktu untuk bekerja dan mengurus keperluan di rumah dalam satu waktu. Tidak sedikit juga kebijakan bekerja di rumah hanya dipatuhi untuk beberapa waktu saja. Sebagian orang lebih memilih untuk mengerjakan pekerjaannya di tempat-tempat yang membuat mereka lebih fokus dan tenang seperti ruang diskusi, perpustakaan, *coffee shop*, bahkan ada yang kembali ke kantor. Pekerjaan kantor dan rumah yang dijadikan satu khususnya bagi pekerja yang sudah berumah tangga membuat mereka dilema mana yang harus didahulukan. Hal inilah yang menimbulkan beberapa orang menjadi stress.

Cannon (dalam Gaol, 2016) menyatakan bahwa stres adalah sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis. Stres ialah reaksi non spesifik seseorang secara psikologis, fisiologis maupun perilaku ketika mendapatkan stressor dalam kurun waktu tertentu dan tidak mampu mengatasi stressor tersebut dengan baik Tarupolo (dalam Rosyad, 2019). Sarafino (dalam Aditama, 2017) menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stress merupakan sifat alami dari manusia dimana manusia tidak pernah bisa luput dari suasana yang membuat tegang dan dirinya merasa tidak mampu mengendalikan suasana tersebut. Kebosanan dan kelelahan seringkali muncul memasuki sebulan masa- masa bekerja dari rumah atau *work from home* (WFH) karena pandemi virus

corona (COVID-19). Tanda-tanda stres juga kelelahan saat *work from home* tak hanya terlihat dari tubuh yang letih. Stres dan kelelahan saat bekerja dari rumah bisa jadi akibat kerja yang berlebihan hingga, suasana yang tidak nyaman. Tanda-tanda stres saat *work from home* dapat meliputi: a) sulit untuk berpikir sehingga tidak dapat menemukan solusi dari suatu masalah, b) perubahan suasana hati yang dapat terjadi secara tiba-tiba seperti sensitif, mudah marah dan sedih, c) terpacu pada pekerjaan sehingga merasa dirinya terbebani walaupun sudah mengerahkan seluruh tenaga dan pikiran.

Fakta bahwa WFH dapat menimbulkan stres dirasakan oleh Dris Wallace seorang *account executive* yang juga blogger asal Amerika tersebut pun WFH sambil mengurus dua anaknya yang masih kecil. Ia merupakan seorang ibu yang bekerja namun akhirnya harus merasakan kehilangan pekerjaannya itu. "*Minggu pertama bekerja dari rumah dimulai dengan sangat membuat stres dengan banyaknya telepon, email, dan ekspektasi tidak realistis. Tekanan dari bosku membuatku sangat stres. Anak-anak selalu menginterupsi dan bayiku mau menyusui setiap saat. Anak-anakku harus menungguku menyelesaikan sesuatu dulu untuk aku bisa memenuhi apa yang mereka butuhkan. Hatiku hancur.*" Dris mengatakan bahwa bosnya tidak ingin mendengar suara anak-anak saat ia melakukan telepon bisnis dengan klien karena itu dianggap tidak profesional. 2 bulan kemudian Dris diberi tahu bahwa ia harus berpisah dengan perusahaan. Dris menceritakan kisahnya ini melalui akun instagram miliknya yang telah disukai lebih dari 18 ribu kali. Di Indonesia, Menteri Keuangan Sri Mulyani mengatakan bahwa WFH membuatnya bekerja 24 jam sehari, 7 hari seminggu. Ini membuatnya harus bekerja lebih banyak dari waktu normal. "*saya lebih disebut jam kerjanya lebih dari jam normal. Luar biasa panjang, gak ada bedanya home sama work enggak ada jedanya.*" ujarnya dalam konferensi video dikutip dari portal berita Kompas.com, Jumat (19/06/2020).

Ekrut Official (2020) menyebutkan, untuk mengatasi stress saat WFH hal yang perlu dilakukan yaitu (1) atur waktu bekerja; waktu yang ideal untuk bekerja adalah 8 jam perhari dan harus didiskusikan dengan pihak kantor secara baik, (2) hidup secara seimbang; selain bekerja, kita harus tetap membagi waktu untuk istirahat, berolahraga, beraktivitas yang menyenangkan, dan bersosialisasi dengan

tetap mengikuti aturan protokol kesehatan, lalu tidak lupa untuk mengonsumsi makanan sehat, (3) terapkan *breathing technique* sambil mengucapkan kata-kata positif. Lakukan sebanyak 3x atau sebanyak yang diinginkan. Psikolog Lembaga Kemanusiaan Dompot Dhuafa Maya Sita Darlina mengatakan dengan melakukan *self regulation* atau mengatur waktu dan jadwal kegiatan dapat membantu mengatasi stres atau beban psikologis akibat pekerjaan yang menumpuk selama bekerja di rumah. Melalui *self regulation* seseorang dapat merencanakan, mengendalikan, mengevaluasi serta mengadaptasi kondisi dari dalam diri maupun lingkungan untuk mencapai tujuan. Cara ini sudah disampaikan, namun sebagian besar orang umumnya belum menerapkannya secara efektif. Alih-alih menerapkan, nyatanya curahan keluh kesah terhadap WFH ini dituang ke dalam media sosial.

Fenomena di atas dampak WFH dapat menimbulkan stres ini seluruhnya dicurahkan ke dalam media sosial. Istilah media sosial tersusun dari dua kata, yakni “media” dan “sosial”. “Media” diartikan sebagai alat komunikasi. Dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah alat komunikasi yang digunakan oleh pengguna dalam proses sosial (Mulawarman & Aldila, 2017). Keberadaan media sosial pada dasarnya merupakan bentuk yang tidak jauh berbeda dengan keberadaan dan cara kerja komputer. Nasrullah (dalam Mulawarman & Aldilla, 2017). Tiga bentuk bersosial, seperti pengenalan, komunikasi, dan kerja sama bisa dianalogikan dengan cara kerja komputer yang juga membentuk sebuah sistem sebagaimana adanya sistem di antara individu dan masyarakat. Salah satu media sosial yang ramai menjadi tempat curahan keluh kesah adalah twitter. Masyarakat banyak membicarakan mengenai situasi mereka selama di rumah, apa saja yang dilakukan saat WFH dan tidak jarang pula masyarakat menceritakan kondisi psikis mereka saat WFH ini. Melalui twitter, setiap unggahan yang mereka bagikan yang dirasa benar dan sepadan dengan pengguna lain akan menjadi suatu masalah yang banyak dibahas dan menjadi trending topik.

Penelitian ini menggunakan metode *Social Network Analysis* yang dirancang untuk menemukan pola interaksi antara individu di jejaring sosial dengan memfokuskan pada hubungan yang dibangun antar entitas sosial. *Social Network Analysis* merupakan studi yang mempelajari tentang hubungan manusia

dengan memanfaatkan teori graf. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk memeriksa isi dan pola hubungan antar individu dan implikasi dari hubungan ini (Tabassum, 2019). Penelitian menggunakan SNA (*Social Network Analysis*) sebenarnya sudah dilakukan sejak lama untuk menggambarkan atau memetakan sebuah jaringan sosial di masyarakat jauh sebelum era media sosial seperti Twitter, Facebook dan situs jejaring lainnya. Pengambilan *big data* terkait stres melalui unggahan yang dituliskan oleh pengguna twitter. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memberikan deskripsi aspek-aspek ataupun karakter suatu pesan atau teks.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bekerja di rumah tidak memberikan suasana yang tenang dan membuat seseorang bisa fokus dengan pekerjaannya? atau bekerja di rumah malah membuat mereka merasa lebih enjoy dan fleksibel?

Oleh karena itu, penelitian ini berjudul *Social Network Analysis* Melihat Gambaran Stres Pengguna Twitter Akibat Kebijakan *Work From Home* Dalam Mencegah Penyebaran Virus COVID-19.

1.2. Identifikasi Masalah

Penelitian ini mengidentifikasikan masalah sebagai berikut :

- 1.2.1. Banyaknya masalah dirumah yang membuat seseorang menjadi *terdistract* saat sedang bekerja di rumah.
- 1.2.2. Masalah pribadi yang tidak berhenti membuat waktu bekerjanya tersita.

1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, batasan masalah yang difokuskan adalah *work from home* yang dapat menyebabkan stres.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

- 1.4.1. Apakah kebijakan *work from home* membuat anda lebih fleksibel mengerjakan pekerjaan anda ?
- 1.4.2. Bagaimana sikap anda dengan sistem bekerja di rumah ?

1.4.3. Apakah anda mengalami stres jika bekerja di rumah ?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan diadakannya penelitian ini adalah:

1.5.1 Untuk mengetahui sikap masyarakat terhadap sistem *work from home* yang diterapkan pemerintah dalam upaya pencegahan penyebaran virus COVID-19.

1.5.2. Untuk menggambarkan isi dan pola hubungan antar individu dan implikasi dari hubungan.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu :

- a) Memberikan sumbangan pemikiran bagi masyarakat di era milenial saat ini dimana media sosial saat ini dapat menjadi wadah untuk berinteraksi.
- b) Memberikan gambaran opini terkait kebijakan WFH yang dibuat dan dampaknya.

1.6.2. Manfaat Praktis

a) Bagi Pekerja

Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang bagaimana respon atau sikap khususnya para pekerja ketika dalam masa *work from home* dan memberikan masukan dan saran jika mengalami stress saat bekerja di rumah.

b) Bagi Penulis

Untuk menambah kemampuan analisa khususnya mahasiswa bagaimana mengetahui sikap dari masyarakat terhadap suatu kebijakan dari pemerintah yang diterapkan.

c) Bagi Pembaca

Menambah informasi tentang fenomena yang terjadi selama virus COVID-19 mewabah di Indonesia dan menyikapinya.