

PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MENGATASI POTENSI KONFLIK EKONOMI AKIBAT PENERAPAN WFH SELAMA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN BANYUMAS

Oleh :

Rivaldo Noval Putra Santosa¹⁾, Anindita Nur Hidayah²⁾, Yoga Rosmanto³⁾, Agus Adriyanto⁴⁾

¹²³⁴Fakultas Keamanan Nasional, Universitas Pertahanan Indonesia

¹Email: rivaldonoval@gmail.com

²Email: anindita.nh@gmail.com

³Email: yoga.drkunhan@gmail.com

⁴Email: agus.adriyanto@idu.ac.id

Abstrak

Sebagaimana kita ketahui bahwa keberadaan pandemi Covid-19 dan penerapan WFH tentunya memberikan beban tersendiri bagi masyarakat Banyumas, khususnya bagi para pekerja. Tuntutan untuk bekerja di rumah menjadi beban tersendiri bagi mereka yang kesehariannya harus berada diluar rumah untuk mencari nafkah. Situasi tersebut menuntut mereka untuk menggunakan strategi psikologis terbaik yang mampu membantu dalam mengendalikan berbagai stimulus negatif menjadi langkah solutif dalam pelaksanaannya. Kecerdasan emosional diprediksi menjadi salah satunya aspek vital yang mampu meredakan beban akibat WFH ini menjadi konflik sosial. Adapun metododan pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dan studi literatur. Kemudian, untuk menganalisis persoalan yang ada di dalam penelitian ini, kami menggunakan beberapa teori yakni teori kecerdasan emosional, teori konflik ekonomi, teori kesejahteraan psikologis. Setelah dilakukan analisis, hasil penelitian ini menemukan bahwa untuk dapat mengembangkan sikap dan perilaku yang adaptif terhadap berbagai situasi dan kondisi, termasuk di dalamnya terkait situasi WFH akibat pandemi Covid-19, masyarakat Banyumas diupayakan agar senantiasa meningkatkan kecerdasan emosionalnya, karena ketika emosinya sudah dapat terkontrol dengan baik, maka dengan sendiri mereka akan menghindari konflik-konflik yang sebenarnya tidak perlu terjadi. Selain itu, kecerdasan emosional merupakan hal yang penting bagi masyarakat Banyumas dalam mengelola berbagai situasi yang terdada dalam kehidupan mereka. Kecerdasan emosional yang tinggi berperan dalam mengurangi beban hidup yang dihadapi dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mereka. Kecerdasan emosional yang baik dimanifestasikan dalam kemampuan yang adaptif oleh para pekerja di Banyumas.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, potensi konflik ekonomi, WFH, pandemi Covid-19

1. PENDAHULUAN

Kita tidak pernah menyangka akan adanya pandemi di tahun 2020 lalu. Pandemi sebelumnya pernah terjadi 102 tahun yang lalu (tahun 1918). Kondisi pandemi, bukanlah kondisi yang diinginkan namun sudah ditetapkan Yang Maha Kuasa. Hal ini menimbulkan banyak perubahan yang terjadi. Pada kondisi pandemi, kita menghadapi situasi yang berubah dan tidak pernah terbayangkan sebelumnya. Namun pandemi ini jangan sampai membuat kita menjadi terpuruk. Perubahan yang terjadi sangat luar biasa ini juga diharapkan tidak menimbulkan persoalan baru, seperti munculnya konflik ekonomi. Peristiwa pandemi Covid-19 pada awalnya dapat menimbulkan keadaan yang kurang menyenangkan, sehingga hal yang terjadi adalah emosi negatif, karena kita tidak bebas lagi bepergian dan melakukan pertemuan-pertemuan dan harus selalu menjaga jarak. Di sini dibutuhkan pengelolaan emosi yang baik dan cerdas.

Dengan melihat kondisi sekarang yang diakibatkan oleh adanya pandemi global virus Covid-19 yang mengharuskan setiap masyarakat untuk aktif bekerjanya di rumah (work from home). Di akhir

tahun 2019 telah mulai terjadi penyebaran wabah Covid-19 di Wuhan Cina. Setelahnya, dalam waktu yang relatif cepat penyebaran terjadi hampir di seluruh negara di dunia. Fenomena ini menyebabkan terjadinya perubahan pada berbagai aspek kehidupan. Tidak hanya mempengaruhi aspek kesehatan, tetapi juga mempengaruhi aspek ekonomi, sosial, budaya dan lainnya. Perubahan yang terjadi menuntut kebanyakan individu melakukan proses adaptasi untuk memenuhi tuntutan lingkungan sekitarnya (Cao, 2020). Masalah-masalah yang bermunculan, menjadi sumber persoalan yang harus segera diselesaikan demi terciptanya pertahanan diri untuk kehidupan yang lebih baik.

Aturan pemerintah untuk melakukan social distancing bagi warga negara Indonesia, yang dikeluarkan dalam upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 (Feng, 2020). Menimbulkan suatu keadaan baru dan masalah baru. Aktifitas bekerja dan belajar di rumah terjadi dalam satu setting tempat, yaitu rumah. Menghadapi kondisi ini harus disikapi dengan kepala dingin, tentunya membutuhkan upaya yang tidak sederhana, dan itu harus dilakukan demi

tercapainya kesejahteraan kehidupan masyarakat yang diharapkan.

Sebagaimana kita ketahui bahwa keberadaan pandemi Covid-19 dan penerapan WFH tentunya memberikan beban tersendiri bagi masyarakat Banyumas, khususnya bagi para pekerja. Tuntutan untuk bekerja di rumah menjadi beban tersendiri bagi mereka yang kesehariannya harus berada diluar rumah untuk mencari nafkah. Situasi tersebut menuntut mereka untuk menggunakan strategi psikologis terbaik yang mampu membantu dalam mengendalikan berbagai stimulus negatif menjadi langkah solutif dalam pelaksanaannya. Kecerdasan emosional diprediksi menjadi salah satunya aspek vital yang mampu meredam beban akibat WFH ini menjadi konflik sosial.

Secara praktis, banyak kondisi-kondisi yang dihadapi oleh masyarakat Banyumas ketika harus berdampingan dengan penerapan WFH selama pandemi ini. Walaupun dengan adanya penerapan WFH ini, masyarakat tetap dipaksakan dalam kondisi membantu dan meningkatkan perekonomiannya. Bagi masyarakat Banyumas, kondisi ini merupakan perubahan yang dapat menimbulkan persoalan baru seperti konflik ekonomi. Banyak tafsiran terkait konflik ekonomi, namun di Banyumas itu sendiri konflik ekonomi dapat dimaknai sebagai suatu kondisi yang menunjukkan adanya kesenjangan atau disparitas ekonomi yang cukup signifikan antara berbagai individu/kelompok masyarakat. Salah satu cara yang dapat manusia lakukan dalam merespon kondisi tersebut ialah dengan mengelola emosi. Emosi dapat dianggap sebagai bumbu kehidupan. Emosi memungkinkan individu untuk menikmati hidup sepenuhnya, tetapi di sisi lain emosi juga dapat berefek negatif jika kita tidak mampu mengelolanya. Oleh karena itu, pengelolaan emosi penting untuk pengambilan keputusan yang tepat (Raver, 2004). Pengelolaan emosi yang baik akan menentukan kebahagiaan mereka dalam menjalankan peran dan aktivitas kesehariannya. Pengelolaan emosi juga sangat berkaitan dengan tingkat wellbeing (kesejahteraan) psikologis yang dirasakan oleh setiap masyarakat.

Berangkat dari penjelasannya di atas, peneliti mencoba menganalisis peran dari kecerdasan emosional dalam mengatasi potensi konflik ekonomi yang disebabkan oleh penerapan WFH selama pandemi Covid-19 di Kabupaten Banyumas.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif, yaitu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah, peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara kualitatif, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2014). Jenis penelitian termasuk dalam penelitian eksploratif yaitu dilakukan untuk

mengetahui dan menjelaskan permasalahan yang awalnya peneliti hanya memahami permasalahan yang ada secara umum, baru kemudian peneliti melakukan penelitian. Penelitian eksploratif memiliki masalah yang belum pernah dijejaki, dan berusaha menemukan atau mengungkap permasalahan yang sedang dibutuhkan atau akan diteliti tersebut (Bungin, 2011). Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka/literatur yaitu peneliti menelaah secara tekun akan kepustakaan yang diperlukan dalam penelitian (Nazir, 2014)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Potensi Konflik Ekonomi Akibat Penerapan WFH Selama Pandemi Covid-19 di Kabupaten Banyumas

Aktivitas pekerjaan yang menumpuk secara psikologis membuat masyarakat Banyumas mengalami serangkaian kejadian yang membuat mereka terbebani. Kejadian tersebut diterima oleh sistem neurologis dan psikologis individu yang kemudian menghasilkan respons emosional. Respon emosional inilah yang berperan dalam mengaktifkan sistem saraf emosi yang ada dan kemampuan dalam mengantisipasi segala bentuk emosi yang berlebihan. Ketika mereka mampu menyelesaikannya dengan baik maka hal tersebut akan menjadi pengalaman hidup yang positif, namun saat stimulus tersebut tidak mampu diselesaikan mungkin akan meningkatkan frekuensi emosi yang lain sehingga dampaknya mengganggu kehidupan masyarakat yang mengalaminya. Proses tersebut tentunya sangat ditentukan oleh kematangan emosional dan kesiapan psikologis pada pengalaman-pengalaman sebelumnya.

Pembentukan kecerdasan emosi yang baik dimulai dari pengalaman-pengalaman positif yang dialami oleh masyarakat selama beraktivitas (Ostlund, 2016). Pengalaman hidup yang diterima dengan baik dan mampu melewati berbagai tantangan yang ada akan membuat pertahanan diri mereka menjadi terlatih dan menjadi adaptif terhadap berbagai kondisi, termasuk kondisi seperti pandemi ini. Kecerdasan emosional adalah sebuah pola berkelanjutan yang senantiasa akan dihadapi oleh semua individu. Selain sebagai suatu mekanisme pertahanan diri, kecerdasan emosi juga adalah cara lain yang dilakukan oleh individu untuk mendapatkan kepuasan akan stimulus yang diterima dalam kehidupan (Deater, 2016).

Jika kecerdasan emosional berperan dalam menjadi langkah efektif yang digunakan untuk menghadapi potensi konflik ekonomi, maka tentunya hal itu dikarenakan oleh emosi sebagai aspek psikologis yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dari masing-masing anggota masyarakat (Cummings, 1996). Emosi sebagai suatu ekspresi jiwa dan dimanifestasikan dalam sikap dan

perilaku yang berbeda. Apabila setiap anggota masyarakat memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, maka sikap dan perilaku yang ditunjukkan tidak akan menimbulkan konflik apapun. Bahkan dalam konteks penerapan WFH selama pandemi Covid-19, masyarakat akan beradaptasi dengan cepat melalui berbagai cara, salah satunya dengan mengelola emosinya.

Secara teoretis, fungsi-fungsi psikologi yang lainnya juga akan ikut terbangkitkan oleh kecerdasan emosional ini, yaitu kesejahteraan psikologis (*well-being*). Kecerdasan emosional yang baik mampu meningkatkan ketahanan masyarakat untuk tidak bersikap dan berperilaku yang dapat menimbulkan konflik (Habibah, 2018). Kecerdasan emosional positif dan *well-being* adalah dua faktor positif yang menjadi individu yang sejahtera, di mana mereka mengalami dinamika yang adaptif dengan kondisi yang terjadi (Mahardhika, 2017). Dengan demikian menjadi penting ketika kecerdasan emosional ini haruslah dilatih dengan sebaik mungkin dan sesering mungkin melalui mekanisme yang terkontrol (Feldman, 2018). Sehingga yang tercipta adalah konsistensi yang terukur terhadap masalah yang dihadapi.

Menurut peneliti, kecerdasan emosional memberikan efek positif terhadap pengendalian kondisi psikologis atas perubahan sangatlah tinggi. Dengan adanya kecerdasan emosional yang tinggi, seseorang dapat memiliki pemahaman kesadaran diri yang baik tentang emosi dirinya, memiliki kemampuan mengatur diri, kemampuan untuk mencoba yang terbaik, memiliki pemahaman yang baik tentang orang-orang di sekitarnya serta senantiasa memelihara hubungan sosial. Dengan demikian, kecerdasan emosional memperkuat pengendalian kondisi psikologis atas suatu perubahan, karena meningkatkan rasa bahwa dengan perubahan kita harus bisa tetap bertahan. Dengan adanya kecerdasan emosional yang tinggi seseorang dapat memiliki pemahaman kesadaran diri yang baik tentang emosi dirinya sendiri, memiliki kemampuan mengatur diri, kemampuan untuk senantiasa mendorong diri untuk mencoba yang terbaik, memiliki pemahaman yang baik tentang orang-orang di sekitarnya serta senantiasa memelihara hubungan sosial. Maka, kecerdasan emosional dapat meningkatkan rasa walaupun terdapat perubahan, kita dapat tetap bertahan, sehingga organisasi pun senantiasa berjalan dan mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan. Ketika kita bisa menyesuaikan terhadap kondisi yang sedang dihadapi seperti kondisi WFH ini, nantinya kita akan termotivasi terkait bagaimana cara agar kita tetap bisa bertahan hidup walaupun hanya di rumah saja. Ketika kita sudah mampu adaptif dengan kondisi WFH ini, nantinya kita akan terhindar konflik ekonomi yang tidak diperlukan.

Seiring dengan hal itu, dalam rangka membangun kecerdasan emosional diperlukan

penanaman nilai-nilai yang luhur yang dikenal dengan *The Living Values Education* (pendidikan mehidupkan nilai-nilai), maka nilai-nilai tersebut harus diaplikasikan dalam rangkaian kehidupan sehari-hari. Adapun nilai-nilai yang hidup tersebut di antaranya adalah, kasih sayang, cinta, kedamaian, penghargaan, toleransi, kejujuran, rendah hati, kerjasama, kebahagiaan, tanggung jawab, kesederhanaan, kebebasan, persatuan, dan seterusnya. Nilai-nilai ini dapat diakui kebenarannya secara bersama-sama tanpa membedakan latar belakang seseorang. Nilai-nilai tersebut juga merupakan sebuah jaban dari kecerdasan emosional. Untuk dapat memenuhi nilai-nilai tersebut diperlukan kecerdasan yang lebih tinggi dengan cara meng-upgrade kecerdasan emosional seseorang.

4. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas, setidaknya peneliti dapat mengambil benang merahnya, dimana untuk dapat mengembangkan sikap dan perilaku yang adaptif terhadap berbagai situasi dan kondisi, termasuk di dalamnya terkait situasi WFH akibat pandemi Covid-19, masyarakat Banyumas diupayakan agar senantiasa meningkatkan kecerdasan emosionalnya, karena ketika emosinya sudah dapat terkontrol dengan baik, maka dengan sendiri mereka akan menghindari konflik-konflik yang sebenarnya tidak perlu terjadi. Selain itu, kecerdasan emosional merupakan hal yang penting bagi masyarakat Banyumas dalam mengelola berbagai situasi yang terdada dalam kehidupan mereka. Kecerdasan emosional yang tinggi berperan dalam mengurangi beban hidup yang dihadapi dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mereka. Kecerdasan emosional yang baik dimanifestasikan dalam kemampuan yang adaptif oleh para pekerja di Banyumas.

Rekomendasi

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mencoba memberikan beberapa strategi praktis yang mungkin bisa dilakukan oleh masyarakat Banyumas yang bekerja di rumah selama pandemi Covid-19, yakni: Pertama, adalah mengatur waktu dengan skala prioritas untuk menghindari beban kerja yang menumpuk. Dalam hal ini melakukan manajemen waktu yang sesuai dengan kegiatan yang akan dikerjakan. Selanjutnya masyarakat bisa melakukan klasifikasi terhadap tugas-tugas yang dikerjakan. Penggolongan tersebut akan membantu mereka dalam mendahulukan pekerjaan yang mudah dilakukan dan yang membutuhkan waktu lebih lama untuk diselesaikan. Kedua, masyarakat bisa melakukan supervisi dan mengontrol aktivitas yang ada untuk disesuaikan dengan kondisi yang terjadi pada saat pandemi Covid-19 ini.

5. REFERENSI

- Alatartseva. 2015. Well-Being: Subjective and Objective Aspects. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 166, 36–42.
- Bungin, B. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Press.
- Cao. 2020. The Psychological Impact of The Covid-19 Epidemic on College Students In China. *Psychiatry Research*, 287 (February), 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Cummings. 1996. Emotional Security As A Regulatory Process In Normal Development and The Development of Psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8, 123–139.
- Deardorff. 2018. Theories of Cultural and Educational Exchange, Intercultural Competence, Conflict Resolution, and Peace Education. *Cultural and Educational Exchanges Between Rival Societies*, 23–38. doi:10.1007/978-981-13-1547-3_2
- Feng. 2020. Is Home Isolation Appropriate For Preventing The Spread of COVID-19 Public Health. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.03.008>.
- Marliani. 2019. Validation of happiness scale convergence in santri through Multi-trait Multi-method Analysis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4 (2), 143–156. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3670>.
- Mahardhika. 2017. Hubungan Gratitude dan Subjective Well-Being Odapus Wanita Dewasa Awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4, 91–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>.
- Nazir. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Jakarta: Alfabeta.
- Ostlund. 2016. Shaping Emotion Regulation : Attunement, Symptomatology, and Stress Recovery Within Mother-Infant Dyads. *Developmental Psychobiology*. 1–11. <https://doi.org/10.1002/dev.21448>.
- Raver. 2004. Placing Emotional Self-Regulation In Sociocultural and Socioeconomic Contexts. *Child Development*, 75 (2), 346–353.
- Ventegodt. 2009. Quality of Life, Happiness, and Meaning of Life. In *Health and Happiness From Meaningful Work. Research in Quality of Working Life*. Nova Science Publisher.