

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019, dunia dilanda oleh wabah Corona Virus – 19 (COVID-19) yang berasal dari Wuhan, Cina. Menurut WHO (2020), COVID-19 adalah virus merupakan turunan *corona virus* dan masih satu keluarga dengan jenis virus *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Kementerian Kesehatan RI mengumumkan dalam laman web resmi corona.jakarta.go.id bahwa per awal Agustus 2020, tercatat pasien positif COVID-19 tembus hingga 100.000 lebih (Data Pantauan Covid-19 Jakarta, 2020). Pemprov DKI Jakarta merespon hal ini dengan mengeluarkan peraturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sejak tanggal 10 April 2020 (CNN Indonesia, 2020). Saat PSBB diberlakukan segala bentuk kegiatan diminimalisir termasuk bekerja. Perusahaan disarankan untuk menerapkan kebijakan bekerja dari rumah atau *Work From Home (WFH)* bagi para karyawannya. Oleh karena itu, sebagian besar perusahaan memutuskan untuk memperkerjakan karyawannya dari rumah.

Karyawan yang bekerja secara WFH cenderung menghabiskan waktu duduk selama bejam-jam sehingga kurangnya aktivitas fisik. Sedangkan karyawan yang bekerja secara WFO mempunyai resiko penularan yang tinggi. Resiko penularan yang tinggi dapat terjadi karena tempat kerja yang tertutup dan aktivitas kerja yang cenderung pasif, selain itu akhir-akhir ini muncul kasus positif baru yaitu kluster perkantoran. Berita mengenai pandemi COVID-19 seringkali muncul dari sumber yang tidak resmi sehingga dapat membuat pekerja merasa khawatir untuk melaksanakan aktivitas fisik di luar rumah. Sehingga perlunya karyawan mengetahui perihal pentingnya meningkatkan kesejahteraan psikologi terutama bekerja dimasa pandemi dengan melakukan aktivitas fisik.

Survei yang dilakukan oleh BPS (2020) membuktikan bahwa sejak diterapkannya WFH, terjadi tren peningkatan aktivitas masyarakat di rumah sebesar 9,5% dan aktivitas di tempat kerja mengalami penurunan sebesar 16.5%. Bekerja dari rumah atau WFH dilakukan oleh sejumlah pelaku usaha. Survei BPS (2020) yang dilakukan selama pandemi mengemukakan bahwa sebanyak 39,09% para pekerja bekerja secara WFH sejak ditetapkannya WFH dan sebanyak 34.76% melakukan keduanya yaitu bekerja secara *work from home (WFH)* dan juga *work from office (WFO)*. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa terjadi perubahan intensitas aktivitas kerja saat diberlakukannya kebijakan WFH. Kebijakan tersebut memiliki

dampak bagi para karyawan, baik karyawan WFH maupun WFO. Karyawan dalam posisi apapun berpotensi mengalami gejala stres saat bekerja dimasa pandemi COVID-19. Dilansir dari web KOMPAS (2020), per tanggal 05 Juni 2020 hasil survei yang dilakukan oleh PPM Manajemen mengatakan bahwa 80% pekerja mengalami gejala stres selama bekerja dimasa pandemi COVID-19. Pada usia 26-35 tahun (83%) dan usia 36-45 tahun (79%) persen dengan stres terbesar yang dialami oleh pekerja adalah terkait dengan kondisi kesehatan. Pada masa pandemi COVID-19 kondisi stres dapat dibagi menjadi tiga yaitu: stres akademik, stres kerja dan stres dalam keluarga (Muslim, 2020).

Menurut Muslim (2020) stres kerja yang timbul di masa pandemi COVID-19 disebabkan oleh diberlakukannya *social distancing* sehingga secara otomatis aktivitas masyarakat berkurang. Sehingga dengan berkurangnya aktivitas diluar rumah dapat menurunkan produktivitas. Oleh karena itu bagi karyawan WFH yang tidak lagi dapat beraktivitas diluar ruangan dan berkurangnya kegiatan yang biasa mereka lakukan dapat menimbulkan stres tersendiri. Sementara, bagi karyawan WFO tekanan didapat dari rasa cemas dan rasa khawatir tersendiri saat harus bekerja diluar rumah karena intensitas penularan virus yang tinggi. Dilansir dari laman covid19.go.id per Agustus 2021 jumlah kasus positif COVID-19 tertinggi di provinsi DKI Jakarta sebesar 800.000 lebih yaitu 22.6%, dengan kasus positif tertinggi pada usia 31-45 sebesar 28.8%, kasus tertinggi kedua pada rentang usia 19-30 tahun sebesar 25% dan kasus positif tertinggi ketiga berada pada rentang usia 46-59 tahun sebesar 21.8%. Sedangkan usia produktif di Indonesia berada pada rentang 15-64 tahun (BPS, 2021). Berdasarkan data diatas 3 posisi kasus tertinggi berada pada usia 19-59 tahun, dimana pada usia tersebut merupakan usia seseorang sedang dalam masa beban tanggungan atau masa bekerja. Kenyataan ini mengindikasikan jika usia dewasa dengan mobilitas tinggi memiliki kecenderungan untuk lebih mudah tertular.

Stres menjadi salah satu penyebab timbulnya penyakit pada individu, kemudian akan berpengaruh terhadap cara kerja sistem kekebalan tubuh (Djarmiko, 2016). Sehingga stres akan menurunkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit termasuk berpotensi untuk terpapar virus COVID-19. Memiliki daya tahan tubuh yang kuat membuat seseorang tidak mudah tertular virus. Stres yang timbul dapat mempengaruhi kesehatan karyawan. Salah satu penyebab penyakit yang dialami oleh seseorang. Pengaruh negatif yang ditimbulkan oleh stres pada karyawan tersebut dapat mempengaruhi produktivitas karyawan dan juga tingkat kesejahteraannya akan rendah. Stres kerja dan produktivitas kerja mempunyai korelasi negatif yang sangat signifikan (Saputri, 2012). Stres yang dialami oleh para karyawan tersebut tentunya

akan memberikan dampak negatif terutama pada *well-being* mereka (Manita dkk, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Agustina Indriyani, 2014), mengemukakan bahwa gaji dan tunjangan kesejahteraan berpengaruh terhadap produktivitas pekerja. *Well-being* yang baik dapat menghasilkan kinerja yang baik maka kinerja yang baik juga dapat menghasilkan tingkat kesejahteraan yang baik pula (Warr dkk, 2018). Berlaku juga sebaliknya, karyawan yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah maka akan mengalami hal-hal seperti, kesejahteraan psikologisnya rendah, tidak memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar, kepercayaan diri yang rendah, kesulitan berhubungan dengan orang lain, tidak mempunyai tujuan hidup dan dapat berakibat pada penurunan kinerja atau tidak mempunyai tujuan dari pekerjaannya (Ryff, 1996).

Seorang karyawan yang memiliki kesejahteraan, maka ia akan merasa puas terhadap pekerjaannya. Seseorang yang puas dengan pekerjaannya akan memiliki *well-being* begitu pula sebaliknya (Zamralita & Suyasa, 2008). *Employee well-being (EWB)* merupakan keadaan kepuasan hidup, kebahagiaan, dan kesejahteraan subjektif yang terkait langsung dengan kepuasan kerja (Sirgy, 2006). Kesejahteraan erat kaitannya dengan kesehatan dan produktivitas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang sedang dalam keadaan kondisi fisik yang baik, kesehatan mental yang baik, dan emosional yang baik cenderung memberikan kinerja yang optimal (Adams, 2019).

Salah satu rutinitas karyawan yang mengalami perubahan saat ini ialah melakukan pekerjaannya dari rumah, sehingga aktivitas sehari-hari menjadi berkurang. Misalnya ketika pekerjaan di kerjakan dari rumah maka hanya kan duduk berjam-jam di depan laptop atau computer (Fairus, 2021). Aktivitas fisik penting dilakukan pada saat masa kritis seperti pandemi saat ini (Rasool & Isa, 2020). Penelitian terbaru terkait dampak pandemi pada aktivitas fisik para pekerja selama pandemi mengemukakan bahwa aktivitas dalam ruang meningkat secara signifikan (Guler dkk., 2021). Aktivitas ruangan yang dimaksud seperti aktivitas menetap dan juga tidur. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa sejak terjadinya pandemi aktivitas fisik para pekerja menurun, terlebih lagi saat dilakukan kebijakan WFH. Kegiatan yang biasanya bergerak di luar ruangan seperti pergi ke kantor dengan berjalan, duduk, berolahraga di luar ruangan tiap akhir pekan tidak lagi dapat dilakukan sejak pandemi melanda. Wang dkk (2021), mengamati bahwa pandemi menimbulkan tantangan psikologis pada masyarakat. Jika dilihat dari perspektif karyawan, aktivitas fisik perlu dilakukan agar karyawan tetap dalam keadaan sehat secara fisik maupun psikis saat melakukan pekerjaannya terutama saat masa pandemi. Selain

penentu sosial ekonomi, pekerjaan juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental dan fisik (Davenport dkk 2016).

Aktivitas fisik akan berdampak pada banyak hal terutama pada pekerjaan seseorang termasuk pada kesejahteraan karyawan. Menurut WHO (2018) aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh rangka otot yang membutuhkan pengeluaran energy, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, kegiatan rumah tangga, berpergian serta rekreasi. WHO (2020) menganjurkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh orang dewasa pada usia 18 tahun keatas dimasa pandemi ini, setidaknya selama 150 menit dalam satu minggu. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah antara lain latihan erobik menggunakan *stationary bikes* atau *rowing ergometers*, *bodyweight strength training*, *dance-based exercise and active gaming* (WHO, 2020).

Dilihat dari perspektif karyawan yang bekerja dimasa pandemi, terutama aktivitas fisik karyawan WFH cenderung berkurang karena menghabiskan waktu duduk selama bejam-jam. Sedangkan karyawan yang bekerja secara WFO mempunyai resiko penularan yang tinggi. Resiko penularan yang tinggi dapat terjadi karena tempat kerja yang tertutup dan aktivitas kerja yang cenderung pasif, selain itu akhir-akhir ini muncul kasus positif baru yaitu klaster perkantoran. Berita mengenai pandemi COVID-19 seringkali muncul dari sumber yang tidak resmi sehingga dapat membuat pekerja merasa khawatir untuk melaksanakan aktivitas fisik di luar rumah. Sehingga perlunya pengetahuan terhadap karyawan perihal pentingnya meningkatkan kesejahteraan psikologi terutama bekerja dimasa pandemi dengan melakukan aktivitas fisik.

Di Indonesia sendiri penelitian yang memberikan intervensi aktivitas fisik terhadap orang dewasa masih sedikit. Salah satu penelitian yang mengaitkan aktivitas fisik terhadap orang dewasa adalah penelitian yang dilakukan oleh Sauliyusta & Rekawati (2016), ditemukan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Baga, Sujana & Wibowo (2017) bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia memiliki keterkaitan terhadap kesejahteraan jasmani. Selain itu, penelitian yang dilakukan Saleh (2019) mengemukakan bahwa dengan melakukan latihan yang merupakan bagian dari aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan pemaparan di atas dapat dikatakan bahwa sejauh ini sebagian besar penelitian terkait *well-being* hanya menyentuh pada kognitif dan kesehatan fisik namun belum ada penelitian yang membahas tentang aktivitas fisik dan *employee well-being* pada pekerja khususnya saat masa pandemi.

Adapun dari sudut pandang Islam perihal aktivitas fisik, Rasulullah memerintahkan umat muslim untuk berolahraga. Olahraga menjadi kebutuhan hidup setiap manusia, dengan berolahraga maka akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya (Yulinar & Kurniawan, 2011). Bagi karyawan yang bekerja saat masa pandemi dengan yang melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga dapat meningkatkan kesejateranya. Penelitian ini berfokus pada aktivitas fisik yang dilakukan di waktu luang. Sebagai umat muslim sebaiknya mengisi waktu luang dengan melakukan hal-hal yang positif, menggunakannya untuk suatu kebaikan dan tidak menyia-nyiakan waktu. Melalui waktu luang karyawan dapat meningkatkan kesehatan dan juga kesejahteraan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan yang positif. Yurida (2019) mengatakakan bahwa waktu diibaratkan pedang, gunakan waktu sebaik-baiknya dengan hal-hal yang bermanfaat dan asahlah terus menerus ketajamnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat lagi positif.

Berdasarkan pemaparan diatas, karyawan yang melakukan aktivitas fisik di waktu luang seperti berjalan dan berolahraga (berenang, bersepeda, erobik dsb) memungkinkan untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Kondisi pandemi yang mendorong karyawan tetap bekerja dari rumah dengan jam kerja yang tidak menentu dapat menurunkan intensitas aktifitas fisik yang akan berdampak pada kesejahteraan karyawan. Oleh karena itu karyawan yang bekerja selama masa pandemi yang terlibat dalam kegiatan kativitas fisik di waktu luang seperti berjalan, berolahraga (berenang, bersepeda, aerobik dsb) dapat meningkatkan *employee well-being*. Di Indonesia terutama di Jakarta belum ada penelitian yang membahas tentang hubungan aktivitas fisik dengan *employee well being* terutama saat masa pandemi. Oleh karena itu, hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan *employee well-being* pada karyawan yang bekerja saat masa pandemi COVID-19 serta tinjauannya dalam perspektif Islam. Penelitian ini merupakan pbagian dari payung penelitian *sport phychology* dan *worker well-being*.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *employee well-being* pada karyawan saat masa pandemi COVID-19 di Jakarta dan bagaimana tinjauannya dalam Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan atau korelasi antara aktivitas fisik dengan *employee well-being* pada karyawan saat masa andemi COVID-19 di Jakarta dan tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis:

- Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan digunakan sebagai acuan atau refremsi untuk penelitian selanjutnya terkait *sport psychology*, terutama mengenai aktivitas fisik terhadap *well-being* karyawan pada usia dewasa supaya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

b. Manfaat Praktis

- Penelitian ini di harapkan sebagai wadah infromasi bagi masyarakat terutama bagi karyawan dewasa baik secara negatif atau pun positif korelasi antara aktivitas fisik terhadap *well-being* karyawan
- Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perusahaan atau instansi supaya lebih memperhatikan kesejahteraan karyawannya dengan memberikan kesempatan melakukan aktivitas fisik
- Dari penelitian ini karyawan dewasa dapat mengetahui dampak positif melakukan aktivitas fisik seperti mengerjakan pekerjaan dari rumah dengan baik dan tenang, tetap menjalin hubungan dengan baik dengan rekan kerja dsb, sehingga karyawan dapat menerapkannya didalam kehidupan sehari-hari terutama saat bekerja di masa pandemi COVID-19.

1.5 Kerangka Berpikir

Berdasarkan hasil survey PPM Manajemen (2020), mengatakan bahwa 80 persen karyawan mengalami gejala stres selama bekerja dimasa pandemi COVID -19. Pada usia 26-35 tahun sebesar 83 persen dan usia 36-45 tahun sebesar 79 persen. Stres terbesar yang dialami oleh karyawan adalah terkait dengan kondisi kesehatan. Baik karyawan WFH dan WFO sama-sama berpotensi untuk mengalami stres saat mereka bekerja dimasa pandemic. Stres yang dialami oleh para karyawan tersebut tentunya akan memberikan dampak negatif terutama pada *well-being* mereka (Manita dkk, 2019). Banyak factor yang dapat meningkatkan *well-being* pada karyawan, salah satunya adalah aktivitas fisik. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi *well-being*. Sebagian besar pengukuran efek latihan terhadap *well-being* menghasilkan peningkatan *mental well-being*. (Coon dkk, 2011).

c

