

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dampak psikologis pada individu dan kelompok masyarakat menjadi kekhawatiran utama akibat dari terjadinya wabah penyakit virus Corona yang sedang melanda seluruh negara di dunia (Nurtjahjani *et al.* 2021). Akhir tahun 2019 dunia dikejutkan dengan berita telah mewabahnya virus bernama Covid-19. Covid-19 merupakan kepanjangan dari *coronavirus disease*, yang pertama kali ditemukan akhir Desember tahun 2019 di Wuhan, Tiongkok (Veska, 2020). Covid-19 merupakan sebuah virus yang dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan, mulai dari gejala yang ringan seperti flu, hingga infeksi paru-paru, seperti pneumonia (Alodokter, 2020). Virus ini bisa menyebar melalui udara dan barang yang terkena bersin atau air liur penderita, virus ini dapat bertahan beberapa jam di udara dan juga permukaan benda (WHO, 2020). Bahkan di Indonesia penyebaran virus Covid-19 cukup cepat dan dapat dilihat melalui tingginya jumlah pasien yang terjangkit virus Covid-19 di Indonesia. Melihat kondisi tersebut, pemerintah mulai mengambil tindakan atau langkah-langkah untuk memutus rantai penyebaran virus ini. Pada 15 Maret 2020, pemerintah sudah menghimbau masyarakat untuk melakukan aktivitas belajar, bekerja, bahkan beribadah dari rumah. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir penyebaran virus covid-19 (Masrel, 2020).

Perubahan aktivitas sistem belajar, bekerja dan beribadah yang dilakukan dari rumah, tentu akan menemukan tantangan baru bagi setiap individu, baik itu

ayah, ibu dan juga anak. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Orami, sebuah *platform parenting*, menunjukkan bahwa tantangan-tantangan yang dihadapi oleh ayah, selain harus bekerja dari rumah, ayah menjadi terlibat dalam urusan rumah tangga dan mengurus anak-anak dan dari hasil survei tersebut dilaporkan bahwa sisi positif bagi ayah selama pandemi, yaitu hubungan ayah dan anak menjadi semakin dekat (Sutriyanto, 2021).

Sesuai dengan laporan SurveyMETER yang dilakukan pada tahun 2020 yang menyebutkan bahwa interaksi orang tua dan anak memang meningkat, tetapi pekerjaan rumah tidak dibagi rata antara ayah dan ibu. Ibu tetap menjadi yang dominan dalam interaksi dengan anak dan urusan pekerjaan rumah tangga sehingga dapat dilihat bahwa ibu cukup rentan menghadapi tantangan yang lebih banyak selama pandemi (Alfah, 2020).

Ibu merupakan seseorang yang memiliki banyak peran, peran sebagai istri dalam merawat suami, sebagai ibu dari anak-anaknya, dan sebagai seseorang yang melahirkan dan merawat anak-anaknya (Santoso, 2009). Dalam mengasuh dan merawat anak-anak menuntut sejumlah keterampilan interpersonal dan keterlibatan emosional (Santrock, 2011). Menurut Gunarsa & Gunarsa (2000), ibu adalah sentral dalam perkembangan anak, sedangkan kedudukan ayah bersifat sekunder, semata-mata sebagai pendorong moral bagi istri.

Menurut Abduh, (2011), ibu adalah sekolah utama dalam pembentukan kepribadian anak. Adapun tugas dan tanggungjawab ibu menurut (Arwanti 2009) yaitu ibu sebagai pendamping suami, ibu sebagai pengatur rumah tangga, ibu sebagai penerus keturunan, ibu sebagai pendamping anak, dan ibu sebagai

pelaksana kegiatan agama. Menurut Kartono (1992), ibu memiliki peranan sebagai istri, peranan sebagai partner seks, fungsi sebagai ibu dan pendidik, peranan wanita sebagai pengatur rumah tangga, dan peranan sebagai partner hidup. Begitu kompleksnya pekerjaan ataupun tanggung jawab ibu dalam rumah tangga, sehingga dapat mengakibatkan beberapa permasalahan (Rohinsa, 2022). Adapun masalah yang sering dihadapi oleh ibu yaitu, melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus (seperti belanja, memasak, membersihkan rumah, dan lain-lain), memiliki sedikit waktu untuk dirinya sendiri, mengerjakan aktivitas mental dan pemikiran sehari-hari (mengatur keuangan keluarga), mendapatkan penghakiman yang berlebihan dari masyarakat jika tidak berhasil dalam menjalankan perannya sebagai ibu (Hallosehat, 2021). Namun seiring dengan perkembangan zaman yang semakin modern, peran ibu tidak hanya lagi menjadi ibu rumah tangga saja, tetapi juga mempunyai peran lain yaitu wanita karir atau ibu yang bekerja.

Menurut Munandar (dalam Apreviadizy and Puspitacandri 2014), ibu yang tidak bekerja adalah ibu yang tinggal di rumah dengan melakukan tugas-tugas rumah tangga sehari-hari, sehingga waktunya banyak digunakan untuk keluarga, sedangkan ibu yang tidak bekerja memiliki tanggung jawab untuk mengatur rumah tangga, dalam konteks inilah peran seorang ibu berlaku, yaitu mengurus rumah tangga, sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya (Santrock, 2007).

Ibu bekerja adalah ibu yang melakukan suatu kegiatan di luar rumah dengan tujuan untuk mencari nafkah untuk keluarga. (Crawford & Unger, 2004) mengemukakan istilah wanita bekerja atau ibu yang bekerja itu menunjukkan bahwa wanita itu tidak benar-benar bekerja sampai individu tersebut mendapatkan penghasilan. Menurut Vureen (dalam Apreviadizy & Puspitacandri, 2014), ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggungjawab di luar rumah baik dikantor, yayasan, wiraswasta dengan kisaran waktu 6-8 jam sehari. Menurut Temitope (2015), ibu yang bekerja adalah wanita yang sudah menikah dan memiliki anak serta memiliki tugas menjadi ibu rumah tangga dan memiliki tugas dikantor.

Tekanan yang dihadapi oleh ibu saat ini cukup beragam, selain harus menjaga kesehatan diri sendiri agar tidak tertular virus covid-19, tetapi juga harus berusaha memenuhi kebutuhan hidup ditengah kondisi banyaknya perusahaan yang harus ditutup. Tantangan yang dialami oleh ibu selama pandemi cukup bervariasi, dikarenakan kondisi ibu ada yang bekerja dan ada juga yang tidak bekerja. Dari hasil survei Orami menyebutkan bahwa tantangan yang dirasakan oleh ibu, yaitu kesulitan mendapatkan waktu tenang sendiri, beban pekerjaan domestik semakin bertambah dikarenakan anggota keluarga sudah banyak beraktivitas dari rumah. Ibu yang bekerja mengalami kesulitan karena harus bekerja sambil mengurus anak, ibu yang tetap bekerja dari kantor, kesulitan menemukan cara untuk menitipkan anaknya, karena *daycare* dan sekolah yang masih ditutup (Sutriyanto, 2021).

Bahkan tantangan lain yang harus dihadapi yaitu bagi ibu yang memiliki anak yang memasuki usia sekolah, karena harus menjadi guru pengganti dirumah. Apabila ibu tidak mampu menghadapi tantangan tersebut, dan tidak dapat menyeimbangkan tuntutan tersebut dengan sumber daya yang dimilikinya, maka hal ini dapat menyebabkan suatu reaksi tekanan yang disebut dengan stres (McGrath, dalam Saleh Baqutayan, 2015).

Lovibond & Lovibond (1995), mengemukakan bahwa stres merupakan respon emosi individu yang muncul akibat peristiwa yang menekan dalam hidup individu tersebut. Tingkat stres menurut Priyoto (dalam Sarah & Asnani, 2021) merupakan tinggi rendahnya stresor yang dialami oleh seseorang berdasarkan kondisi dan situasi tertentu. Bartsch dan Evelyn (dalam Kholidah & Alsa, 2012) stres adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup.

Nevid, Rathus, & Greene (2005) menyebutkan bahwa stres merupakan suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan sumber stress disebut dengan stressor. Adapun aspek-aspek tingkat stres menurut Lovibond & Lovibond (1995), diantaranya yaitu mudah marah / gelisah, kesulitan untuk santai, mengganggu / lebih reaktif dan tidak sabar, gugup.

Meskipun demikian, stres tidak selalu berdampak negatif, karena juga bisa berdampak positif. Selye (dalam Munandar, 2012) membedakan jenis stres menjadi dua, yaitu *distress* dan *eustress*. *Distress* adalah stres yang bersifat negatif, tidak sehat, dan bersifat merusak (destruktif), sedangkan *eustress*

merupakan stres yang bersifat positif dan konstruktif. Stuart dan Sundeen (2013, dalam Nofiana *et al.* 2017) mengklasifikasi tingkat stres menjadi tiga, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Lebih lanjut Selye (dalam Munandar, 2012) mengatakan bahwa stres sangatlah diperlukan untuk mencapai prestasi lebih tinggi. Ketika seseorang mampu menghadapi dan mengatasi situasi yang menjadi sumber stres, maka akan memperoleh prestasi yang lebih tinggi.

Pada kenyataannya, ada yang tidak menunjukkan untuk mampu menghadapi berbagai tekanan di masa pandemi ini, secara khusus pada ibu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Apreviadizy & Puspitacandri, (2014) mengenai perbedaan stres pada ibu yang bekerja dan yang tidak bekerja. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa ibu yang bekerja mengalami stres lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak bekerja.

Hasil wawancara yang dilakukan pada 8 Oktober 2021, 11 Oktober 2021, 13 Oktober 2021, 15 Oktober 2021, 18 dan 20 Oktober 2021 pada ibu yang bekerja dari rumah (*Work From Home*) dan juga yang tetap bekerja dari kantor. Wawancara dilakukan pada ibu yang bekerja sebagai karyawan swasta, Pegawai Negeri Swasta (PNS), dan pedagang yang memiliki anak usia 3-12 tahun, dari data wawancara tersebut diperoleh data sebanyak 7 dari 10 orang ibu yang bekerja memenuhi gejala stres dari Lovibond & Lovibond (1995). Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 27 Oktober 2020, 29 Oktober 2020, 30 Oktober 2020, 10 November 2020, 13 November 2020, 16 November 2020, 25 November 2020, 28 November 2020, 8 Desember 2020 dan 17 Desember 2020 pada ibu-ibu yang tidak bekerja yang memiliki anak rentang usia 5-12 tahun sebanyak 10 orang

diperoleh data sebanyak 7 dari 10 ibu memenuhi gejala stres dari Lovibond & Lovibond (1995). Pada aspek mudah marah / gelisah, ibu mengalami perubahan emosi seperti mudah marah dalam menghadapi suatu masalah, hal ini dikarenakan ibu sulit berkonsentrasi ketika harus membagi waktu antara bekerja dengan urusan di rumah, antara melakukan pekerjaan di waktu yang bersamaan dengan waktu untuk mendampingi anak belajar secara online, sehingga *performance* kerja menurun dan proses mendampingi anak belajar tidak maksimal.

Pada gejala kesulitan untuk santai, ibu merasa terburu-buru dalam melakukan segala aktivitas karena terjadi di waktu yang bersamaan, antara bekerja dan juga aktivitas lain yang harus dilakukan. Pada aspek mengganggu / lebih reaktif dan tidak sabar, ibu menjadi tidak sabaran ketika harus melakukan aktivitas dalam mendampingi anak sambil bekerja, terlebih ketika anak sulit memahami ketika diajarin oleh ibu. Pada gejala gugup, ibu menjadi sering merasa terburu-buru dan gugup dalam menyelesaikan pekerjaan dan mendampingi anak dengan baik dalam proses belajar dalam waktu yang bersamaan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja rentan mengalami stres. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastosa dan Sukmayanti (2013), yang menyatakan bahwa ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja, sama-sama mengalami stres dalam mempersiapkan hari raya Galungan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hastosa dan Sukmayanti (2013) pada subjek yang berjumlah 100 orang dengan rincian 52 orang ibu yang bekerja dan 48 orang ibu yang tidak bekerja, menjelaskan bahwa pada ibu yang bekerja mengalami stres pada aspek psikologis

yaitu fisik lebih dominan sebanyak 51,9% dibandingkan aspek emosional sebanyak 40,4% dan aspek konsentrasi 7,7%. Pada ibu yang tidak bekerja menunjukkan bahwa ibu lebih dominan mengalami stress emosional sebanyak 60,4% dibandingkan aspek psikologis yaitu fisik sebanyak 31,3% dan aspek perilaku hanya 8,3%.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa, baik ibu yang bekerja atau ibu yang tidak bekerja memiliki kerentanan yang sama dalam mengalami stres, hanya saja tergantung pada aspek mana yang lebih dominan. Berbagai survei dan penelitian juga menunjukkan data mengenai hal tersebut, diantaranya ada yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan jumlah ibu yang mengalami stres sebesar 56% (CNN, 2020), survei lain bahkan menyatakan terjadinya peningkatan tingkat stres ibu hingga 95% (Prihantini, 2021).

Adapun harapan ketika seseorang mengalami stres, individu tersebut mampu mengenali atau mengetahui penyebab dari stres tersebut sehingga dapat diatasi dengan baik. Apabila individu tidak dapat mengatasi stres dengan baik, hal tersebut dapat menyebabkan terganggunya mental individu tersebut (Muslim, 2020).

Dalam ilmu psikologi, stres adalah suatu perasaan tekanan dan ketegangan mental, rendahnya tingkat stres pada seseorang dianggap berguna dan menyehatkan. Stres juga memiliki bentuk positif dimana dalam hal ini stres dapat memberikan dampak baik bagi kesehatan biopsikososial dan meningkatkan kinerja (Shahsavarani *et al.* 2013). Stres yang positif menjadi faktor pendorong motivasi seseorang, kemudahan adaptasi dan kemampuan seseorang dalam

memberikan reaksi terhadap lingkungannya. Namun meskipun demikian, tingginya tingkat stres berbahaya bagi manusia, hal ini berkaitan dengan masalah psikologis, biologis, dan masalah sosial (Shahsavarani *et al.* 2013).

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah dijabarkan, peneliti ingin mengajukan sebuah rumusan permasalahan seberapa tingkat stres yang dialami oleh ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja dimasa pandemi Covid-19?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat stres yang dialami oleh ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja dimasa pandemi Covid-19.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah pada bidang ilmu psikologi klinis khususnya yang berkaitan dengan gambaran tingkat stres pada ibu yang bekerja dan yang tidak bekerja dimasa pandemi Covid-19.

b) Manfaat Praktis

- 1) Memberikan gambaran kepada ibu, baik ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja terkait dengan stres yang dialami.