

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

WHO *China Country Office* melaporkan pada tanggal 31 Desember 2019 kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. China mengidentifikasi kasus sebagai jenis baru yang disebut coronavirus pada tanggal 7 Januari 2020. Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan kejadian sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD)/ *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) DAN WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (Kemkes, 2020). Penyakit tersebut dengan cepat menular antar manusia melalui percikan pernafasan, dengan gejala yang tidak terlihat, yang perlahan mengganggu sistem pernafasan, (*Middle East Respiratory Syndrome*) atau SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) sehingga dapat dapat menyebabkan kematian (WHO, 2020).

Sejak kemunculannya di penghujung tahun 2019, virus SARS-CoV-2 menjadi agen infeksi yang paling ditakuti dan menimbulkan dampak parah di berbagai sektor. Hal yang ditakuti dari virus ini adalah sifat penyakitnya yang sulit diprediksi oleh klinisi. Pada beberapa individu, virus ini bahkan tidak menimbulkan gejala, namun pada individu lain dapat mengakibatkan gejala yang parah, gagal nafas dan bahkan kematian. Setelah beberapa bulan berkenalan dengan penyakit COVID-19, baru klinisi dan peneliti mendapatkan informasi

beberapa faktor comorbid yang bisa memperparah infeksi virus SARS-CoV-2, antara lain penyakit-penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit paru-paru kronis, obesitas dan lainnya namun hal tersebut juga tidak sepenuhnya menjawab pertanyaan yang muncul. Kisah-kisah orang yang sudah mendapatkan hasil negatif dari pemeriksaan usap nasofaring atau orofaring, yang tentunya sudah dianggap sembuh dari COVID-19 tapi ternyata justru memburuk dan meninggal pun tentu sering kita baca atau dengar. Jadi sebenarnya bagaimana caranya virus ini menyebabkan penyakit parah atau kematian?

Hingga pertengahan awal November 2021, dalam waktu 1 tahun 11 bulan, sudah tercatat 249.343.498 kasus Covid-19 di seluruh dunia dan menimbulkan kematian sebesar 5.045.077 jiwa (2%). Di Indonesia sendiri, tercatat 4.246.802 kasus hingga 5 November 2021 dengan angka kematian 143.500 (3,4%) jiwa. Dari penelitiannya yang menggunakan metode autopsi pada pasien yang meninggal dengan diagnosis COVID-19, Sefer Elezkurtaj dkk dari Jerman melaporkan bahwa umumnya pasien meninggal karena sepsis dan kegagalan fungsi beberapa organ sekaligus. Gejala yang paling banyak didapatkan adalah kegagalan sistem pernafasan. Hasil otopsi juga mendapatkan bahwa ternyata dijumpai ada juga co-infeksi dengan bakteri, terbentuknya sumbatan pada pembuluh darah di paru-paru, kerusakan paru-paru yang luas, gagal jantung, dan ada juga yang dijumpai perdarahan saluran cerna. Komorbid yang diderita oleh pasien yang meninggal dalam penelitian Elezkurtaj mencakup hipertensi, penyakit jantung atau ginjal kronis dan juga penyakit paru-paru kronis. Pada autopsinya

juga didapatkan adanya aterosklerosis di pembuluh darah koroner, pembesaran jantung, kerusakan paru yang berlangsung kronis juga.

Dalam tinjauan ilmiahnya, Himayani dkk menyebutkan bahwa infeksi virus SARS-CoV-2 menimbulkan efek terhadap beberapa organ seperti paru, jantung dan pembuluh darah, ginjal, gastrointestinal, liver, sistem saraf, mata, kulit bahkan ke psikologis pasien. Sebagian besar kasus infeksi SARS-CoV-2 mengalami gagal nafas sehingga harus dibantu dengan ventilator. Pada jaringan paru normal, ternyata 83% sel di paru memiliki reseptor ACE-2 (*Angiotensin Converting-Enzyme-2*), karena ACE-2 merupakan jalur masuk virus ke dalam sel manusia, maka sel-sel yang memiliki ACE-2 akan menjadi lokasi tempat virus memperbanyak diri. Akibatnya, akan terjadi juga kerusakan sel yang luas dan peradangan. Akibat peradangan dan kerusakan dapat terjadi penumpukan cairan di paru-paru dan mengurangi fungsi paru-paru.

Penyebab utama gangguan jantung pada COVID-19 adalah gangguan pembuluh darah yang menyebabkan terbentuknya plak dan thrombosis, sumbatan dan gangguan pembuluh darah menyebabkan suplai oksigen ke jantung berkurang. Peradangan sistemik yang terjadi sebagai respon badai sitokin juga mengakibatkan peradangan jantung hingga berefek ke gagal jantung atau gangguan irama jantung. Gangguan pada pembuluh darah yang terjadi dapat juga terjadi pada pembuluh darah di berbagai organ, sehingga menyebabkan organ bersangkutan mengalami iskemia atau turunnya suplai darah dan oksigen ke organ tersebut. Reseptor ACE-2 juga terdapat di ginjal, sehingga virus SARS-CoV-2 juga dapat menginfeksi sel-sel ginjal. Badai sitokin sebagai reaksi tubuh dapat

menyebabkan turunnya suplai oksigen dan nutrisi ke sel ginjal dan berakibat terjadinya *Acute Kidney Injury* (AKI). Gejala pada saluran gastrointestinal dapat juga disebabkan invasi virus ke sel-sel di saluran pencernaan, umumnya gejala yang timbul adalah mual, muntah, diare, sakit perut, atau hilang nafsu makan. Sering didapatkan juga virus atau fragmen virus pada feses pasien.

Adanya gejala yang terkait dengan sistem saraf juga sering dilaporkan terjadi bersama dengan infeksi SARS-CoV-2, antara lain hilangnya indra penciuman atau perasa, sakit kepala hingga kejang. Beberapa pasien juga dilaporkan mengalami meningitis dan ensefalitis, menunjukkan invasi virus ke sistem saraf pusat. Badai sitokin yang terjadi juga menyebabkan radang otak dan edema yang dapat menimbulkan kejang. Stroke juga dapat terjadi karena adanya penyumbatan arteri serebral, dimana penyumbatan ini disebabkan karena kondisi darah yang lebih kental dan adanya cedera atau luka pada lapisan endotel pembuluh darah.

Selain pada organ dalam, efek dari infeksi virus SARS-CoV-2 juga dapat mengenai mata atau kulit. Mata sendiri diketahui memiliki reseptor ACE, selain itu mata sendiri menjadi pintu masuk virus ke tubuh. Adanya konjungtivitis atau mata merah karena radang juga dilaporkan pada sekitar sepertiga pasien rawat inap. Gejala kulit yang sering dialami antara lain berbentuk ruam, urtikaria (bentol-bentol mirip gigitan nyamuk) atau timbul lepuhan kecil berisi cairan mirip cacar air. Salah satu dasar yang memperkuat dugaan bahwa infeksi virus SARS-CoV-2 tidak hanya berdampak pada pernafasan namun juga memiliki dampak pada pembuluh darah adalah penelitian yang dilaporkan bulan Oktober lalu, Rauti

dkk melaporkan bahwa protein-protein dari virus SARS-CoV-2 menimbulkan gangguan fungsi endotel (lapisan terdalam dari struktur pembuluh darah), jadi memang banyak bukti klinis mendukung bahwa COVID-19 merupakan penyakit yang juga mengganggu fungsi peredaran darah sehingga berdampak pada banyak organ, ditopang *protein spike* virus yang mampu menginfeksi berbagai organ tubuh selama sel dari organ tersebut memiliki reseptor ACE-2 yang tersebar juga di berbagai organ tubuh. (dr. Lisa Andriani L, 2022)

Data yang dimiliki WHO tentang jumlah kasus COVID - 19 di seluruh dunia telah melampaui 90 juta kasus, tepatnya mencapai 90.054.813 pada tanggal 13 Januari 2021 termasuk 1.945.610 kematian, AS tetap menjadi negara dengan jumlah kasus dan angka kematian tertinggi di dunia, dengan 22.428.590 kasus yang dikonfirmasi 373.329 kematian yang kemudian diikuti oleh India dengan 10.495.147 kasus dan 151.529 kematian, dan Brasil dengan 8.131.612 kasus dan 203.580 kematian. Rusia dengan 3.448.203 kasus, Inggris dengan 3.118.522

kasus, Perancis dengan 2.740.656 kasus, Italia dengan 2.289.021 dan Spanyol 2.111.782 kasus kasus (Xinhua, 2021). Menurut Kementerian Kesehatan (2021), data di Indonesia pada tanggal 15 September 2021 kasus COVID - 19 4.178.164 orang terkonfirmasi positif COVID-19 dan ada 139.682 kematian (CFR: 3,3%) terkait COVID-19 yang dilaporkan dan 3.953.519 pasien telah sembuh dari penyakit.

Sampel yang diteliti menunjukkan etiologi coronavirus baru, awalnya, penyakit ini dinamakan sementara sebagai 2019 novel coronavirus (2019- nCoV), kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu *Coronavirus Disease* (COVID-19) yang disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas. Kasus terbaru pada tanggal 13 Agustus 2020, WHO mengumumkan COVID-19, terdapat 20.162.474 juta kasus konfirmasi dan 737.417 ribu kasus meninggal dimana angka kematian berjumlah 3,7 % di seluruh dunia, sementara di Indonesia sudah ditetapkan 1.026.954 juta kasus dengan spesimen diperiksa, dengan kasus terkonfirmasi 132.138 (+2.098) dengan positif COVID-19 sedangkan kasus meninggal ialah 5.968 kasus yaitu 4,5% (PHEOC Kemenkes RI, 2020).

Pandemi COVID - 19 telah memberikan dampak besar dalam berbagai bidang kehidupan mulai dari sektor ekonomi pekerja yang dirumahkan dan di PHK, lebih dari 1,5 juta dari jumlah ini, 90% dirumahkan dan 10% di PHK. Sebanyak 1,24 juta orang adalah pekerja formal dan 265 ribu pekerja informal (Hanoatubun, 2020). Dampak COVID- 19 terjadi pada tenaga kesehatan seperti

stres, kecemasan dan depresi dari ringan hingga berat pada selama masa pandemi. Persentase stres, kecemasan, depresi dan keseluruhan masalah psikologis berbeda pada setiap literature. *COVID-19 Outbreak on Health Professionals*, mengalami stres akut yang tinggi, mengalami gejala depresi, dan terdapat keseluruhan masalah psikologis pada petugas kesehatan selama pandemi (Pinggian, dkk. 2021).

Dengan diberlakukannya WFH, di masa pandemi COVID-19, seluruh anggota keluarga berkumpul di rumah setiap hari dan setiap saat, para ibu rumah tangga yang memiliki beban terbesar untuk melakukan pekerjaannya. Selain pekerjaan rumah tangga sehari-hari, ibu harus menemani anak-anaknya belajar di rumah, dan tidak jarang ibu rumah tangga berperan sebagai guru bagi putra-putrinya. Hardiansyah & Suparisa (2016) menunjukkan bahwa anak usia sekolah yang sehat (6-12 tahun) memiliki ciri-ciri seperti banyak bermain di luar rumah, tingginya aktivitas fisik dan berisiko terpapar sumber penyakit serta gaya hidup yang tidak sehat. Beban yang dipikul ibu rumah tangga bukan hanya beban ganda, tetapi bisa memikul banyak beban (Muslim, 2020).

Tersebarnya informasi tentunya membuat masyarakat selalu mencari sumber informasi lain untuk lebih memahami informasi, yang mengubah pola konsumsi atau perilaku masyarakat, yang pada awalnya menjadikan media, kini multi media menjadi indikator alternatif. Masyarakat, seperti media sosial atau media lainnya (Indiyati et al., 2020). Ibu rumah tangga menggunakan media sosial untuk hiburan dan informasi (Setiyaningsih dan Jatmikwati, 2019). Informasi dan berita yang diterima ibu rumah tangga tentang COVID-19 adalah 99,2% di media

massa, dan waktu yang dihabiskan ibu rumah tangga dengan informasi dan berita tentang COVID-19 sangat tinggi yaitu 99,6% (Setiyaningsih, 2020).

Susilowati (2021) mengatakan COVID - 19 menyebabkan distress bagi masyarakat umum. Bentuk pertahanan emosi seseorang akibat stress yang muncul dalam bentuk depresi dan kecemasan adalah distress. Wabah dari COVID-19 memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat (Banerjee, 2020). Hal tersebut dapat membuat masyarakat mengalami gejala psikosomatik terutama kalangan ibu rumah tangga yang berarti gangguan fisik yang penyebab atau kekambuhannya diperparah oleh kondisi psikologis, misalnya karena stres dan tekanan emosional (Gamayanti, 2020).

Di awal kemunculannya, virus ini mendapat beragam respons yang muncul dari masyarakat Indonesia. Sebagian mulai berhati-hati dan menerapkan pola hidup sehat, tetapi lebih banyak yang tidak peduli dan terkesan meremehkan; bahkan menjadikan virus ini sebagai bahan candaan. Bukan hanya masyarakat biasa, pejabat-pejabat pun banyak yang meremehkan keberadaan virus ini dan tidak melakukan persiapan maupun antisipasi munculnya wabah ini di Indonesia. Bahkan ketika COVID-19 mulai menyebar dengan cepat ke berbagai daerah dan beberapa negara telah menutup akses keluar masuk, pemerintah dan warga Indonesia masih terkesan santai dan kurang melakukan tindakan pencegahan terhadap virus ini.

Sebenarnya, orang-orang yang bersikap masa bodoh dengan kemunculan virus Corona jumlahnya lebih sedikit daripada orang yang peduli dengan pencegahan virus ini. Tetapi, ketidakpedulian mereka itulah yang kemudian

mempercepat penyebaran virus. Orang-orang dalam kelompok ini biasanya adalah orang-orang yang merasa dirinya kebal dan orang yang menganggap bahwa sains tidak sepenuhnya benar (Ghaemi, 2020).

Ketidakpastian, kebingungan, dan keadaan darurat yang diakibatkan oleh virus Corona dapat menjadi stressor bagi banyak orang. Ketidakpastian dalam mengetahui kapan wabah akan berakhir membuat banyak golongan masyarakat terutama golongan menengah ke bawah bingung memikirkan nasib mereka. Kehidupan yang berjalan seperti biasa tanpa adanya mata pencaharian membuat mereka kesulitan memenuhi kebutuhan hidup. Keberadaan virus Corona yang mengancam setiap orang berpeluang menjadi stressor bagi sebagian besar orang, dan dampaknya bisa jadi sama parahnya dengan dampak yang ditimbulkan jika terinfeksi virus Corona itu sendiri (Taylor, 2019).

Ketakutan akan kematian merupakan konflik psikologis dasar pada manusia (Knoll, 2020) dan sesuai dengan Teori Manajemen Teror, ketakutan akan kematian yang tidak pasti datangnya membuat manusia melakukan berbagai hal untuk mempertahankan kehidupannya (Greenberg, Pyszczynski, Solomon, 1986). Adanya COVID-19 tentu membuat teror yang dirasakan semakin intens. Tentunya, ada beberapa hal positif dan negatif yang dilakukan orang-orang untuk bertahan hidup.

Untuk mengurangi kecemasan di masyarakat, sudah sepatutnya kita melakukan berbagai hal untuk meningkatkan optimisme masyarakat di tengah pandemi ini. Masyarakat yang masih mampu mencukupi kebutuhan hidupnya banyak yang meningkatkan kepeduliannya dengan berkontribusi untuk membantu

golongan yang tidak mampu dengan cara melakukan penggalangan dana, melakukan donasi. Ada juga kelompok-kelompok lain yang membantu menjahitkan APD untuk tenaga kesehatan serta memproduksi masker dalam jumlah besar untuk dibagikan kepada orang-orang yang masih harus bekerja di luar. Karena adanya virus Corona ini, masyarakat juga menjadi lebih peduli dan menjalankan pola hidup yang sehat. Hal-hal tersebut merupakan sebagian kecil upaya pertahanan diri yang dilakukan oleh masyarakat untuk menghindari infeksi COVID-19.

Ibu rumah tangga merupakan wanita yang telah menikah dan tidak bekerja, ibu rumah tangga menghabiskan sebagian waktunya untuk mengurus rumah tangga dan setiap hari akan menjumpai suasana yang sama serta tugas - tugas rutin, Mumtahinnah (2011). Seorang ibu akan mengalami kecemasan dan dapat menjadi depresi ketika rasa bosan, lelah, jenuh dan stress melanda, seorang ibu mengalami kecemasan dan dapat menjadi depresi, hal ini akan mempengaruhi keluarga secara keseluruhan kecemasan yang besar terjadi pada mayoritas wanita (Djiwayanti, 2001). Hal ini dinyatakan Corbett et al (2020) dalam penelitiannya, 83,1% wanita telah mengkhawatirkan kesehatannya sejak awal pandemi COVID – 19 hingga saat ini. Kebijakan belajar dari rumah secara positif memberikan banyak waktu antara anak dan orang tua untuk saling interaksi dan lebih mengenal anggota keluarga. Tingkat stres ibu diperoleh informasi bahwa 7,86% ibu mengalami stress dengan tingkat yang sangat rendah. 51,69% ibu mengalami stress dengan tingkat yang rendah, 30,34% ibu mengalami stress dengan tingkat yang sedang, 39,33% ibu mengalami stress dengan tingkat yang tinggi, dan

2,25% ibu mengalami stress dengan tingkat yang sangat tinggi dalam mendampingi putra - putrinya (Palupi, 2020). Setyono (2020) menjelaskan faktor penyebab timbulnya kecemasan pada orang tua saat mendampingi anaknya belajar dari rumah adalah teguran dari guru sekolah anak ketika anak tersebut belum mengumpulkan tugas yang diberikan. Dimana secara tidak langsung, kebijakan belajar dan bekerja dari rumah telah mengembalikan fungsi keluarga sebagai pusat segala kegiatan dan tempat utama terjadinya pendidikan bagi anak (Dewi & Khotimah, 2020).

Kebersamaan antara orang tua dan anak sangat diperlukan untuk sarana interaksi, komunikasi, dan saling mengenal diri (Harmani, 2013). Rachman (2020) menunjukkan bahwa peran kedua orang tua di masa pandemi ini melalui pembelajaran jarak jauh merupakan titik awal, orang tua berperan sebagai guru dan pendidik di rumah, dimana orang tua dapat membimbing anaknya untuk belajar jarak jauh dari rumah. Dengan kebijakan pemerintah tidak hanya menuntut inovasi guru tetapi dimaksimalkan kembali peran orang tua dalam mengasuh, mendampingi dan memfasilitasi anak dalam belajar (Iftitah & Anawaty, 2020). Penyebaran kasus ini berdampak bagi tatanan kehidupan masyarakat, karena kasus ini mengakibatkan gangguan psikologi masyarakat Indonesia berupa kecemasan yang berlebihan. Pengetahuan yang dimiliki masyarakat mengenai COVID - 19 semakin memperparah keadaan (Mutawalli, dkk, 2020). Dampak dan proses penyebaran yang diberikan oleh pandemi COVID- 19 yang tidak terbatas pada populasi atau negara tertentu, menyebabkan peningkatan stres dan kecemasan (Vindegaard dan Benros, 2020).

Menurut Sadock *et al*, (2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi. Lovibond (1995) menjelaskan kecemasan adalah suatu keadaan negatif pada seseorang yang ditandai oleh adanya rangsangan saraf otonom, respon otot rangka, kecemasan situasional dan perasaan cemas yang subyektif (Crawford, 2003). Kecemasan memiliki kondisi emosional dan kegelisahan atau tekanan yang berhubungan dengan keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2018).

Gangguan kecemasan pada seseorang dialami berbeda - beda seperti ketakutan berlebihan yang berhubungan dengan serangan panik, hingga khawatir dan memiliki perasaan tidak nyaman dalam gangguan kecemasan menyeluruh (Nevid, Rathus & Greene, 2018). CMHA/ *Canadian Mental Health Association* (2015) menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi normal terhadap berbagai peristiwa kehidupan. Kecemasan dirasakan oleh siapa saja yang mengalami tekanan dan emosi yang mendalam yang dapat menimbulkan masalah kejiwaan dan berkembang seiring berjalannya waktu (Nurul, 2017). Kecemasan juga memiliki arti suatu keadaan yang dirasakan oleh individu yaitu tegang yang berlebihan serta tidak pada tempatnya hal tersebut ditandai dengan perasaan khawatir, tidak menentu ataupun takut (Maramis, 2009). Koeswara mengungkapkan pendapatnya bahwa rasa takut, meskipun tidak nyaman, memiliki arti penting bagi individu, yang berfungsi sebagai peringatan bagi individu untuk waspada terhadap bahaya yang akan datang sehingga individu dapat bersiap menghadapi bahaya yang akan terjadi (Koeswara, 1997).

Menurut Institute for Health Metrics and Evaluation (2017), sekitar 970 juta orang di seluruh dunia memiliki masalah kesehatan mental. Jumlah terbesar adalah gangguan kecemasan, diperkirakan mempengaruhi sekitar 3,76 persen populasi (Ritchie & Roser, 2018). Penelitian yang dilakukan di berbagai negara untuk menguji status kesehatan psikologi dan mental masyarakat selama pandemi COVID- 19. Penelitian di Cina tentang keadaan psikologis publik selama wabah ini, bahwa dari 600 peserta, kecemasan dan depresi terdeteksi 6,33% dan 17,17%. Menurut Lovibond (1995) kecemasan memiliki empat aspek yaitu rangsangan saraf otonom, respon otot rangka, kecemasan situasional, dan perasaan cemas yang subyektif. Sedangkan menurut Frazier dkk (2002) mengemukakan aspek utama kecemasan yang terdiri dari aspek fisiologis, aspek behavioral, aspek somatis dan aspek psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap 10 Ibu rumah tangga yang mengalami pandemi COVID-19 pada tanggal 23 September 2021, 7 diantaranya mengalami gejala - gejala kecemasan. Hal itu ditunjukkan dengan mulai adanya kesulitan bernafas, gemetar serta kekhawatiran yang berlebihan, perasaan takut dan merasa akan pingsan. Hal tersebut mencakup aspek kecemasan dalam psikologis yang menjelaskan bahwa subjek kesulitan untuk bernafas, gemetar serta kekhawatiran yang berlebihan, perasaan takut dan merasa akan pingsan karena mereka beranggapan bahwa dimasa pandemi COVID-19 semakin meningkatnya penularan virus tersebut. Aspek kecemasan tersebut menurut Lovibond (1995). Hasil penelitian diatas menjadi bukti bahwa kecemasan sangat berpengaruh dimasa pandemi COVID- 19. Kecemasan banyak menimbulkan hal

negatif berlebih terutama dikalangan ibu rumah tangga seperti tidak dapat berfikir kritis, dan mudah mempercayai suatu berita tanpa mengetahui kebenarannya, dan *over protective* terhadap keluarga.

Kecemasan memiliki dampak yang terdiri dari beberapa simtom yaitu suasana hati yang individunya mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam, dan suatu sumber tertentu yang tidak diketahui, lalu untuk simtom kognitif kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal - hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi dan simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam (Semiun, 2006). Perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki - laki yang lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif Trismiati (2004).

Menurut LeBlanc, Brown, dan Henin (2020) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu: a) *childhood adversity*, b) *other childhood factor*, dan c) *precipitants*. Dari beberapa faktor tersebut, peneliti memilih *other childhood factor*, yaitu kepribadian. LeBlanc, Brown dan Henin (2020) menjelaskan bahwa kepribadian adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada penelitian ini. Menurut Eysenck (dalam Alwisol, 2016) kepribadian merupakan keseluruhan pola tingkah laku aktual maupun potensial dan organisme yang ditentukan dari keturunan dan lingkungan. Lingkungan yang di maksud adalah sekumpulan perilaku yang diterima individu saat masih kanak-kanak hingga dewasa, lingkungan tersebut berawal dari interaksi antara orang tua dan anak yang

disebut dengan pola asuh (Ayun, 2020).

Dadds, Markie, dan Sanders (2006) menemukan bahwa penelitian tentang program pengasuhan positif dapat meningkatkan pengasuhan, mengurangi konflik orangtua-anak, mengurangi stres pengasuhan, memperkuat pengalaman pengasuhan, dan meningkatkan dukungan sosial dan emosional. Peran penting yang dimiliki orang tua dalam mendampingi dan membimbing anak dalam tahap pertumbuhan dari mulai merawat, melindungi, mendidik, mengarahkan dalam kehidupan baru (Brooks, 2001). Kualitas pengasuhan yang diberikan ibu sebagai pengasuh utama mempunyai peranan penting bagi perkembangan anak (Hastuti, dkk. 2011). Dimasa pandemi seperti ini tugas yang menantang bagi orang tua untuk mengasuh anak karena kecemasan seorang ibu semakin meningkat dalam pengasuhan dan pengawasan, hal yang dapat meminimalisir kecemasan dalam pengasuhan anak dengan memiliki sikap *mindfulness*.

Coatsworth, dkk. (2009) mengatakan bahwa hal penting dalam aspek pengasuhan adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan keadaan seseorang yang dapat memberikan perhatian tanpa terganggu periode waktu, tidak memberikan penilaian negatif terhadap keadaan fisik, kognitif serta pengalaman psikologis yang sedang berlangsung Kabat - Zinn (1994). Menurut Kabat-Zinn (1994), *mindfulness* adalah keadaan seseorang yang mampu memperhatikan tanpa terganggu untuk jangka waktu tertentu tanpa melakukan evaluasi negatif terhadap pengalaman fisik, kognitif, dan psikologis yang sedang berlangsung.

Compton dan Hoffman (dalam Green, 2015) menjelaskan bahwa keadaan *mindfulness* individu berfokus pada pengalaman dengan penuh perhatian dan

keterbukaan. Aplikasi yang dimiliki *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan menerapkannya pada pengasuhan (*Parenting*) (Mubarok, 2016). Menurut Heterington dan Whiting (1999) *Parenting* merupakan proses interaksi total antara orang tua dengan anak seperti proses interaksi total antara orang tua dengan anak, pemeliharaan, pemberian makan, membersihkan, melindungi dan proses sosialisasi anak dengan lingkungan sekitar. *Parenting* merupakan pola interaksi antara anak dengan orang tua yang meliputi pemenuhan kebutuhan fisik dan kebutuhan psikologis, tetapi juga norma - norma yang berlaku di masyarakat agar anak dapat hidup selaras dengan lingkungan (Gunarsa, 2002).

Orang tua melakukan pengasuhan yang didasari bagi anak dalam membentuk kepribadiannya (Smith dkk, 2002). Keberhasilan seorang anak tidak terlepas dari *parenting* atau metode yang diberikan oleh orang tuanya. Salah satu bentuk pengasuhan orang tua adalah pengasuhan berkesadaran. *Mindful parenting* dapat dijelaskan sebagai kesadaran orangtua dalam memberikan perhatian, bertujuan dan tidak memberikan label atau penilaian negatif dari setiap pengalaman anak (Duncan, 2009). Bukti lain juga menunjukkan bahwa mengasuh menggunakan sikap *mindfulness* dapat meningkatkan kebahagiaan, mengurangi kecemasan dan depresi menurut Hofmann (dalam Crawford, 2013).

Keterampilan *mindful parenting* orangtua akan mendorong anak-anak untuk melakukan perilaku yang diharapkan secara positif dan konsisten dalam mencegah perilaku bermasalah serta mengembangkan suasana keluarga yang positif (Bluth, K. & Wahler, R.G. 2011). Dalam bahasa Indonesia *mindful parenting* dijelaskan sebagai mengasuh berkesadaran, dengan kata *parenting* yang diartikan

sebagai sebagai model pengasuhan, yaitu. orang tua membesarkan anaknya agar tumbuh menjadi pribadi yang unggul, sedangkan perhatian berarti sadar atau mengacu pada orang yang selalu ada. menyadari pikiran mereka, ucapan dan tindakan setiap perilaku yang tidak pantas (Kiong, 2015).

Model *mindful parenting* memiliki gambaran lima dimensi yang diambil dari konsep praktik hidup *mindfulness psychology* sebagai salah satu strategi dalam membangun pengasuhan positif dalam keluarga, lima dimensi *mindful parenting* terdiri dari mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi, pengaturan emosi atau sabar, pola pengaturan diri yang bijaksana dan welas asih (Kiong, 2015). Program *mindful parenting* mengajarkan berbagai teknik *mindfulness* yang dapat dipraktikkan orang tua sebelum bereaksi terhadap perilaku anak mereka, yang mengurangi reaktivitas orang tua dan mendorong perilaku pengasuhan yang lebih tenang dan konsisten (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009).

Kabat-Zinn (dalam Kabat Zinn & Kabat Zinn, 2014) menjelaskan terdapat tiga elemen dari *mindful parenting*, yang terdiri dari pengendalian (*Sovereignty*) yang merupakan suatu kondisi ketika orangtua mampu untuk mengendalikan diri atau sikap, lalu empati (*Emphaty*) yang merupakan suatu keadaan ketika orang tua dapat memahami hal yang dialami dan dirasakan oleh anak, penerimaan (*Acceptance*) yang merupakan suatu keadaan ketika orang tua mampu menerima perasaan, kondisi yang terjadi pada dirinya sekaligus dapat menerima perasaan anak serta segala sesuatu yang ada dan terjadi pada anak.

Kabat - Zinn (2014) mendefinisikan *mindful parenting* sebagai suatu tindakan pengasuhan orang tua yang berlangsung secara terus menerus dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan orang tua untuk hadir dan bertindak secara bijaksana terhadap anak. Keberlangsungan *mindful parenting* dimasa pandemi ini dilakukan dengan ekstra dan melakukan semua kegiatan hanya dirumah saja, memberikan pengasuhan dan pemahaman yang ekstra kepada anak yang dapat menimbulkan efek psikosomatis, yakni gangguan fisik akibat faktor kejiwaan juga tumpukan emosional yang mampu mengguncang seseorang seperti stres, depresi dan kecemasan. Stres yang berat pada orang tua, disertai dengan masalah lain, membuat orang tua sulit mendapatkan perawatan yang mereka butuhkan dan karenanya juga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak (Cleaver, *et al.*, 2011). Ketika individu mempraktikkan perhatian, itu adalah cara untuk memahami peristiwa positif, negatif, dan netral untuk mengatasi perasaan depresi dan mengarah pada kesejahteraan pribadi (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). Cayoun (Afandi, 2011) menjelaskan bahwa mindfulness adalah cara untuk memudahkan seseorang melatih pengendalian diri untuk menghadapi masalah seperti kecemasan, depresi dan gejala traumatis.

Ibu dengan keterampilan *mindful parenting* akan lebih terhindar dari stres pengasuhan anak, ibu akan lebih mampu menghargai pendapat serta tindakan yang dilakukan oleh anak (Mubarok, 2016). Kelebihan *mindful parenting* dengan strategi pengasuhan lainnya adalah ibu menerima kondisi tanpa memberikan penilaian negatif terhadap keadaan fisik, kognitif serta pengalaman psikologis anak (Bogels dan Restifo, 2013). Pandemi COVID-19 memiliki hikmah tersendiri bagi orang

tua karena orang tua dapat mengontrol anaknya dan mengarahkan pembelajaran anaknya agar anak lebih dekat dengan orang tuanya. dan orang dewasa lainnya, orang tua menyadari kesulitan yang mereka hadapi dan membantu mereka (Gloria, 2020). Hal lain menunjukkan bahwa mengasuh menggunakan *mindfulness* dan menerapkan *mindful parenting* dapat meningkatkan kebahagiaan, mengurangi kecemasan dan depresi menurut Hofmann (dalam Crawford, 2013). *Mindfulness in parenting* secara signifikan sangat mampu menurunkan level stres dan kecemasan pada orangtua dan anak. Berdasarkan teori, *mindful parenting* dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan dalam pengasuhan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai *mindful parenting*. Selain itu, untuk mengetahui stres dan cemas yang dimiliki ibu dalam pengasuhan dimasa pandemi seperti ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan membuktikan terkait ada atau tidak hubungan antara *mindful parenting* dengan tingkat kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa pandemi COVID- 19.

Peran pengasuhan yang seimbang antara ibu dan ayah, utamanya pada situasi pandemi Covid-19 sangat penting dan berdampak pada tumbuh kembang anak. Walaupun saat ini teknologi semakin maju dan dekat dengan kehidupan kita, namun orangtua dituntut mampu menjadi teladan dan panutan utama bagi anak-anaknya. Orangtua, baik ayah maupun ibu harus saling berbagi peran dalam pengasuhan anak, termasuk mampu bersama-sama menjadi panutan dalam penerapan Protokol Kesehatan.

Ayah merupakan bagian dari keluarga yang memiliki peran penting bagi kebutuhan tumbuh kembang anak. Ayah yang baik memiliki keterlibatan positif

dalam pengasuhan anak melalui aspek afektif, kognitif, dan perilaku. Hubungan positif yang terjalin tersebut mempengaruhi kemampuan sosial anak. Anak usia 4-6 tahun mulai mengenal orang disekitarnya. Anak yang memiliki kemampuan sosial yang baik akan mudah dalam menyesuaikan diri di lingkungannya

Salah satu arahan Presiden RI, Joko Widodo kepada Kemen PPPA adalah Peningkatan Peran Ibu dan Keluarga dalam Pendidikan/Pengasuhan Anak. Meskipun begitu, bukan berarti pendidikan atau pengasuhan anak hanya merupakan tugas perempuan atau ibu saja. Namun, kesetaraan dalam keluarga dan pembagian peran yang seimbang antara ayah dan ibu merupakan hal yang krusial dalam pengasuhan.

"Jika pengasuhan hanya dibebankan pada ibu saja, maka akan memengaruhi pola pikir anak menjadi bias gender, sehingga budaya patriarki terus langgeng hingga lintas generasi. Secara psikologis, keterlibatan ayah dalam pengasuhan juga akan berdampak pada tumbuh kembang anak yang maksimal," ujar Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Bintang Puspayoga pada Seminar Nasional Sukses Menjadi Ayah dan Ibu Teladan yang diselenggarakan oleh Genius Islamic School.

Saat ini peran teknologi memang semakin dekat dengan kehidupan kita, tidak terkecuali dengan anak pada masa pandemi Covid-19. Namun demikian, Menteri Bintang menegaskan bahwa peran orangtua tidak dapat tergantikan oleh teknologi, secanggih apapun itu. Orangtua harus lebih jeli dan hati-hati dalam pemenuhan hak dan perlindungan anak di era digital ini.

“Ingat, anak adalah peniru ulung. Panutan utama anak seyogyanya adalah orangtua, bukan teknologi. Oleh karenanya, orangtua sebagai pengasuh utama harus memiliki literasi digital yang mumpuni dan perlu beradaptasi dengan menerapkan digital parenting. Orangtua harus turut mendampingi anak dalam penggunaan teknologi informasi dan memastikan konten yang diakses anak aman,” tegas Menteri Bintang.

Menteri Bintang juga mengingatkan dalam situasi pandemi Covid-19, orangtua memiliki peran penting sebagai panutan atau teladan dalam melaksanakan protokol kesehatan, sehingga anak pun dapat disiplin menerapkannya.

Survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terkait Situasi Pengasuhan Anak di Masa Pandemi Covid-19 mengungkapkan bahwa ibu lebih banyak berperan dalam upaya mengedukasi anak-anaknya terkait protokol kesehatan. Selain itu, ibu juga lebih berperan dalam mendampingi anak-anaknya ketika belajar. Namun demikian, Ketua KPAI, Susanto mengatakan apresiasi tetap harus diberikan kepada ayah yang juga turut serta mengedukasi anak-anaknya terkait protokol kesehatan, serta mendampingi anak-anaknya dalam belajar dan beraktivitas.

“Peran ibu dan ayah sangat positif bagi pengasuhan dan perlindungan anak. Jika pengasuhan anak hanya diperankan oleh ayah atau ibu saja, maka akan berdampak bagi perkembangan anak. Ketidakhadiran ayah dalam ruang-ruang keluarga, baik secara psikologis maupun fisik akan berdampak pada kemampuan

dan keterampilan sosial anak, kemandirian anak, dan kematangan anak di masa perkembangannya,” ungkap Susanto

Mendidik anak secara umum seringkali dinilai lebih dekat dengan tugas seorang ibu, namun dengan seiringnya perubahan sosial, ekonomi dan budaya saat ini peran ayah ikut serta di dalamnya. Kebijakan dalam mendidik anak yang dulu hanya tertuju pada seorang ibu, saat ini mulai memberi ruang untuk figur seorang ayah. Ayah turut memberikan kontribusi penting bagi perkembangan anak, pengalaman yang dialami bersama dengan ayah akan mempengaruhi seorang anak hingga dewasa nantinya. Peran serta perilaku pengasuhan ayah mempengaruhi perkembangan serta kesejahteraan anak dan masa transisi menuju remaja.

Praktisi Islamic Parenting, Ustadz Bendri Jaisyurrahman memberikan tips agar orangtua bisa menjadi teladan bagi anak-anaknya. Menurutnya, orangtua harus mampu memperkuat ikatan hati dan menjadi sosok yang dicintai terlebih dahulu oleh anak-anaknya, sebelum menjadi panutan atau teladan bagi anak-anaknya.

“Anak akan meniru sesuatu yang ia sukai dan ia cintai. Oleh karenanya, penting bagi orangtua untuk menjadi sosok yang mereka cintai dan melakukan upaya untuk mengikat hati anak-anaknya terlebih dahulu. Memperkuat ikatan hati dan emosi harus dilakukan orangtua sejak anak berusia 0-7 tahun. Dengan demikian, jika sudah menjadi sosok yang dicintai sejak awal maka orangtua akan lebih mudah membimbing dan ditiru oleh anak-anaknya. Oleh karenanya, penting menjadi orangtua yang dicintai terlebih dahulu, lalu diteladani. Keteladanan pada dasarnya adalah kecintaan,” jelas Ustadz Bendri. (Schoolmedia, 2021)

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *mindful parenting* dengan kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa pandemi COVID - 19.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah adalah untuk mengetahui hubungan Mindful Parenting dengan Kecemasan pada ibu rumah tangga di masa pandemi COVID - 19.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini adalah dapat memberikan tambahan pengetahuan di bidang psikologi sosial dan klinis mengenai hubungan *mindful parenting* dengan kecemasan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan wawasan serta sumbangan informasi pada masyarakat terutama rumah tangga mengenai kecemasan dan *mindful parenting*.