

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak 2020 kita dihadapkan dengan pandemi Covid-19 (Corona Virus Disease) yang disebabkan oleh virus. Virus penyebab Covid-19 ini dinamakan Sars-CoV-2 merupakan jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia menurut WHO (2020) juga mendefinisikan Covid-19 adalah penyakit yang menular disebabkan oleh virus yang berjenis coronavirus. Kejadian Covid-19 ini pertama kali dilaporkan dari kota Wuhan, China pada akhir 2019 disebutkan juga oleh WHO (2020) bahwa virus ini ditemukan pertama kali di Wuhan, China pada bulan Desember. Virus ini telah menyebar keseluruh dunia dengan cepat sehingga dikategorikan sebagai pandemi dan kasus pertama ditemukannya virus Covid-19 di Indonesia adalah pada tanggal 2 Maret 2020. Hingga tanggal 23 Maret 2021 tercatat total kasus terkonfirmasi 1,48 Juta dengan angka kesembuhan mencapai 1,31 Juta dan 39.983 kematian terkonfirmasi (Masyah, 2020).

Pandemi Covid-19 disebabkan oleh virus yang disebut dengan Sars-CoV-2, virus corona ditularkan dari manusia ke manusia lainnya dan dapat menyerang siapa saja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan virus ini dapat menular melalui droplet atau percikan atau sesuatu yang keluar dari tubuh kita seperti batuk dan bersin didukung dengan pernyataan oleh Kemenkes, (2020) dan WHO (2020) bahwa Covid-19 dapat ditularkan melalui droplet atau cairan yang berasal dari tubuh manusia ketika batuk dan bersin lalu mengenai orang sekitarnya. Orang

yang sangat beresiko tertular adalah orang yang telah melakukan kontak erat dengan pasien Covid-19 salah satunya adalah yang merawat. Tanda umum dan gejala yang timbul dari infeksi Covid-19 diantaranya adalah gejala ringan seperti flu biasa seperti demam, merasa lelah serta batuk beberapa juga mengalami terganggunya pernapasan, tidak bisa merasakan rasa dan tidak bisa mencium bau serta sesak napas. Rata-rata 5-6 hari adalah masa inkubasi dari virus tersebut, waktu terpanjang adalah 14 hari. Sindrom pernapasan akut, pneumonia, gagal ginjal bahkan kematian bisa terjadi pada pasien dengan kasus berat (Kemenkes, 2020; Masyah, 2020; WHO, 2020)

Sebagai upaya pencegahan dari penyebaran virus ini maka dari itu Pemerintah Indonesia mengatur pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau biasa disingkat PSBB yang telah ditetapkan oleh Menteri Kesehatan dan dapat dilakukan oleh Pemerintahan Daerah berdasarkan persetujuan oleh Menteri Kesehatan yang diatur dalam peraturan pemerintah Nomor 21 tahun 2020 dalam rangka percepatan dalam menangani penyebaran Covid-19 (Peraturan Pemerintah No.21 Tahun 2020). Dalam pelaksanaan PSBB, Menteri Kesehatan telah menurunkan pedoman PSBB dalam rangka gerakan percepatan dalam penanganan Virus Covid-19 yang diturunkan dalam peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 tahun 2020. Peraturan tersebut berisikan tentang kriteria suatu wilayah dalam penetapan PSBB, syarat permohonan, tata cara penetapan suatu wilayah dapat dilakukan PSBB dan hal-hal lainnya terkait pelaksanaan PSBB (Peraturan Menteri Kesehatan No.9 tahun 2020).

Selama pandemi Covid-19 masyarakat yang terkena dampak langsung atau tidak langsung menunjukkan respon. Respon umum yang ditunjukkan seperti takut sakit dan takut meninggal karena virus. Kebanyakan juga menolak datang ke fasilitas kesehatan karena takut akan tertular saat dirawat, takut dikucilkan oleh masyarakat/dikarantina karena dikait-kaitkan dengan penyakit. Serta ketakutan lain seperti takut dikeluarkan dari pekerjaan karena selama isolasi tidak dapat bekerja dan merasa tidak dapat melindungi keluarga serta takut akan kehilangan karena virus sedang menyebar, takut berpisah dengan keluarga karena aturan karantina (R. T. Handayani et al., 2020; Masyah, 2020; Moh Muslim, 2020).

Virus Covid-19 telah menyebar ke seluruh dunia, menghasilkan perubahan yang signifikan di hampir setiap aspek kehidupan sehari-hari. Perintah untuk tetap tinggal di tempat penampungan nasional, karantina, dan *lockdown* sangat merugikan para orang tua yang harus menghadapi perubahan yang drastis dan sering kali tak terduga dalam pekerjaan sehari-hari dan rutinitas sekolah. Sejak awal pandemi pada awal tahun 2020, hampir semua keluarga mengalami gangguan dalam pekerjaan atau jadwal sekolah yang diakibatkan karena pandemi. Gangguan tersebut diantaranya adalah penutupan program sekolah, ketidakmampuan untuk bekerja secara langsung, kehilangan pekerjaan dan bergesernya atau berpindahnya pembelajaran dan pekerjaan menjadi pembelajaran jarak jauh dan *Work From Home* (WFH). Oleh karena itu pandemi Covid-19 tidak hanya menyebabkan sakit secara fisik namun menyebabkan banyak kesulitan seperti ekonomi dan psikologis (Almeida, 2020 & Alonzo et al., 2021).

Konsep WFH sendiri masih belum banyak diketahui oleh sebagian besar organisasi di Indonesia karena keterbatasan infrastruktur teknologi, budaya konteks tinggi, kurangnya ruang kerja khusus dan alat untuk menyelesaikan pekerjaan mereka menurut Mustajab et al., (2020); Suarlan, (2017) dalam Sutarto et al., (2021), serta kesusahan terkait kebutuhan untuk beradaptasi dan mengatasi teknologi digital baru (Sutarto et al., 2021). Sulitnya melakukan WFH bagi orang Indonesia karena masih berpandangan bahwa rumah adalah tempat orang beristirahat, sedangkan pekerjaan seharusnya diselesaikan di kantor (Sutarto et al., 2021). Kesulitan lain bagi orang tua yang bekerja adalah mereka harus bisa membagi kewajiban mereka antara pekerjaan dan mendidik anak atau pengasuhan telah menimbulkan tantangan yang baru (Alonzo et al., 2021).

Kebijakan yang ditetapkan untuk belajar dari rumah dan bekerja dari rumah jika dari sisi positif dapat memberikan lebih banyak kesempatan antara orang tua dengan anak serta keluarga untuk lebih mengenal dan saling berinteraksi dengan anggota keluarga. Kebijakan belajar dan bekerja dari rumah secara tidak langsung bisa mengembalikan fungsi dari keluarga sebagai sentral semua kegiatan dan menjadi tempat utama mendidik anak. Disisi lain, sebagian orang tua mengalami kesusahan dalam mengarahkan dan mendampingi anak belajar dengan cara dalam jaringan (daring) serta sulitnya anak untuk belajar , membuat orang tua mengalami stress, khususnya seorang ibu yang tiba-tiba harus mendampingi dan mengarahkan anaknya untuk belajar dengan kesibukan dan kesulitan yang dimiliki (Dewi & Khotimah, 2020; Marliani et al., 2020).

Peran ganda yang dilakukan seorang ibu selain berperan sebagai ibu rumah tangga yang mengurus urusan rumah, suami dan anak-anak. Sebagian ibu khususnya di Indonesia kebanyakan adalah pekerja juga. Peran ganda tersebut akan berdampak buruk atau tidak menguntungkan bagi fisik maupun psikologis (Marliani et al., 2020). Hal ini dijelaskan lebih lanjut dalam hasil penelitian yang mengatakan terdapat dampak yang dialami orang tua khususnya ibu selama pandemi mengenai kesehatan adalah meningkatnya *anxiety* atau kecemasan, stress, depresi dan kelelahan (Alonzo et al., 2021).

Penelitian Alonzo et al., (2021) mengatakan bahwa terdapat perbedaan stress yang menyebabkan gangguan pada Kesehatan mental terjadi pada wanita yang memiliki anak dibandingkan yang tidak memiliki. Lebih dijelaskan lagi dalam penelitian itu bahwa orang yang tidak memiliki anak, 70% menunjukkan beresiko kecil mengalami kemungkinan stress.

Selain itu dalam penelitian lain yang menjelaskan dampak pandemi Covid-19 yang mempengaruhi sistem pembelajaran mengakibatkan datangnya beban berat stres orangtua, terutama bagi para ibu, yang biasanya melakukan sebagian besar pengasuhan anak dan perawatan lansia di hampir sebagian besar belahan dunia. Banyak orang tua melaporkan merasa lebih cemas, gelisah, takut, atau tertekan karena sumber daya keuangan dan sosial yang terbatas, pengangguran, meningkatnya penggunaan alkohol dan zat adiktif lainnya, dan keadaan global yang tidak dapat diprediksi sehingga menyebabkan kehilangan kendali antara melakukan *homeschooling* dan pekerjaan jarak jauh (Almeida, 2020).

Selain itu ketakutan, kekhawatiran dan stres merupakan respon yang normal dalam menghadapi ancaman yang dirasakan saat dihadapkan oleh suatu ketidakpastian atau hal yang tidak diketahui serta paparan informasi tentang virus corona yang berlebihan juga dapat memicu rasa cemas, khawatir dan stress (Masyah, 2020). Ditemukan fakta bahwa sekitar 51% dari jumlah penduduk Indonesia yang bekerja adalah wanita dan sebanyak 46% diantaranya menyebutkan bahwa wanita yang mengurus rumah tangga sekaligus bekerja dan total pekerja wanita pada tahun 2014 adalah sebesar 47,08% (P. A. Handayani & Ratnasari, 2019). Terjadi peningkatan jumlah tenaga kerja wanita dari tahun 2018 ke 2019. Pada 2018 terdapat 47,95 juta wanita bekerja. Satu tahun setelahnya jumlah tersebut meningkat menjadi 48,75 juta orang. Namun, total pekerja perempuan menurun ditahun 2018 dari 38,66% menjadi 38,53% pada tahun 2019. Pekerja wanita lebih banyak yang berperan sebagai jasa yaitu sebanyak 58,04% dibanding dengan pekerja jasa laki-laki di 2019 menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS, 2020a)

Di tahun 2020 jumlah wanita yang bekerja menurun dari 39,19% menjadi 34,65%. Jika dibandingkan dengan tenaga kerja laki-laki yang hanya berbeda sekitar 8,06% yaitu sebanyak 42,71%. Jumlah wanita bekerja Di Yogyakarta sendiri adalah sekitar 62,69%, dimana menempati provinsi ke-3 dengan jumlah wanita bekerja terbanyak setelah Papua dan Provinsi Bali (BPS, 2020b; Hakiki & Supriyanto, 2018).

Ibu bisa mengalami stres selama masa pandemi Covid-19, kondisi seperti itu kemungkinan besar terjadi karena budaya patriarki masih menguasai

masyarakat Indonesia. Seluruh anggota keluarga berkumpul di rumah setiap hari dan setiap saat ketika WFH diterapkan saat pandemi Covid-19 berlangsung. Oleh karena itu, ibu mendapatkan beban yang sangat berat selama melakukan pekerjaannya. Selain melakukan pekerjaan rumah tangga ibu juga harus menemani anaknya dalam sekolah atau belajar dari rumah dan mendampingi anak sekaligus berperan sebagai guru atau pendidik bagi anaknya (Sembiring, 2020). Ibu bekerja tidak hanya memikul beban mengurus anaknya dan pekerjaan rumah namun beban lainnya yang dipikul oleh ibu menjadikannya stres dan memiliki tanggung jawab lebih (Calista et al., 2020).

Dengan keadaan demikian maka perlu dilakukannya manajemen stress untuk mengurangi gejala stress yang dirasakan selain itu dapat menjaga kondisi jiwa seseorang serta terjaganya imun tubuh seseorang. Banyak langkah-langkah dalam menghadapi stress yang diutarakan terutama selama pandemi dimana dalam manajemen stres tetap disarankan untuk dilakukan dirumah (Lidiana et al., 2021; Sembiring, 2020).

Setelah dilakukan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada ibu bekerja didapatkan bahwa faktor utama penyebab stres di masa pandemi adalah masalah ekonomi selain itu penyebab stres pada ibu adalah menumpuknya kerjaan seperti kerjaan kantor dan kerjaan rumah serta mengurus anak secara bersamaan. Adapun hal yang ibu lakukan dalam mengurangi stres adalah dengan menanam atau menyirami tumbuhan, jalan atau pergi keluar rumah dengan tetap mematuhi protokol yang diberikan serta berdoa atau berserah diri kepada tuhan. Selain itu, melakukan aktivitas seperti berolahraga seperti senam, berbagi cerita

dengan teman. Saat mengalami stress seseorang akan cenderung mencari cara bagaimana mengurangi stress tersebut.

Dengan demikian penulis tertarik untuk meneliti Pengalaman Manajemen Stress pada Ibu Bekerja dalam Beradaptasi Selama Pandemi.

B. Rumusan Masalah

Ibu bekerja banyak mengalami kesulitan selama pandemi berlangsung dengan beban yang harus dipikul diantaranya adalah mengurus anak sekolah, membantu suami berjualan, belum lagi mengurus segala kebutuhan rumah sehingga seringkali ibu merasa pusing dan stress, sehingga diperlukan untuk manajemen stress selama pandemi. Berdasarkan uraian pada latar belakang penulis tertarik untuk meneliti bagaimana manajemen stress yang ibu bekerja lakukan selama pandemi Covid-19?

C. Pertanyaan penelitian

Bagaimana manajemen stress yang dilakukan ibu bekerja selama pandemi Covid-19?

D. Tujuan

Untuk mengetahui bagaimana ibu bekerja dalam menghadapi stress selama pandemi Covid-19.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi mahasiswa keperawatan

Bagi peneliti hasil penelitian berguna untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dan sebagai data penelitian selanjutnya serta tambahan literatur untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Partisipan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi berguna bagi partisipan supaya partisipan mengetahui bagaimana cara memajemen stres khususnya selama pandemi.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai informasi agar masyarakat mengetahui terkait manajemen stress pada ibu bekerja selama pandemi sehingga masyarakat paham terkait manajemen stress yang dapat dilakukan selama pandemi.

4. Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebagai masukan/informasi untuk menyusun intervensi terkait pengendalian stress dengan manajemen stress seorang ibu selama pandemi Covid-19.

F. Penelitian Terkait

1. Vogel et al., (2020), studi ini membahas dan meneliti tentang manajemen stress yang banyak dilakukan di California bagian utara yang dilakukan oleh ibu selama pandemi Covid-19 atau selama dilakukannya *lockdown* dimasa pandemi. Penulis menggunakan longitudinal survey study dengan sampel yang diuji menggunakan t-test sampel independen dan uji chi-kuadrat. Peserta sebanyak 990 orang dewasa di California Utara

menyelesaikan survei selama (*shelter-in-place*) SIP awal atau *lockdown* (23/3/20-4/2/20) dan pertengahan (*shelter-in-place*) SIP (4/24/20-5/8/20). Peserta melaporkan secara mandiri PA (*physical activity*) yang dilakukan dan perubahan stres yang berkurang/tidak berubah vs. meningkat dan penggunaan ya/tidak dari 10 strategi manajemen stres.

Penguji meneliti perbedaan dalam stres selama pertengahan *lockdown* dan strategi manajemen stres oleh dengan aktivitas fisik, dan perbedaan stres saat pertengahan *lockdown* dengan strategi manajemen stress yang biasa. Hasil penelitian didapat bahwa partisipan yang mengikuti penelitian ini yang terbanyak adalah perempuan dan pada awal *lockdown* sebagian besar partisipan melaporkan bahwa stres mereka meningkat sejak *lockdown* dimulai, sedangkan lebih sedikit yang melaporkan tentang peningkatan stres pada pertengahan *lockdown*.

Selain itu, peserta melaporkan melakukan *physical activity* yang dilakukan di luar ruangan 4 kali lebih banyak untuk mengurangi stress seperti berjalan, lari, *hiking*, dan berkebun. Aktivitas fisik yang dilakukan di dalam ruangan dari laporan partisipan hampir tiga kali lebih banyak dalam mengurangi stress misalnya latihan (*exercise*) di rumah. Partisipan yang memilih untuk mengurangi stress dengan yoga, meditasi, berdoa dan membaca sebanyak 1,5 – 2 kali lebih dibandingkan dengan peserta yang melakukan manajemen stress dengan tidur, makan lebih banyak, menelepon/mengobrol video dengan teman dan keluarga, menonton TV/film di rumah, dan mendengarkan musik.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Vogel et al., (2020) dengan penelitian ini adalah apa saja yang dilakukan partisipan dalam manajemen stress yang dilakukan selama pandemi Covid-19 berlangsung. Perbedaannya adalah partisipan dalam penelitian ini adalah semua laki-laki dan perempuan yang berada di California Utara, namun dari hasil survey yang dilakukan terdapat perbandingan yang signifikan antara jumlah partisipan yaitu sekitar 458 perempuan diatas 18 tahun yang mengikuti survey dan hanya sekitar 122 partisipan laki-laki yang menjawab survey. Dengan banyaknya jumlah perempuan yang menjawab survey maka dari itu penelitian memiliki persamaan partisipan yaitu wanita meskipun tidak spesifik.

2. Mattioli et al., (2021), penelitian ini menjelaskan dampak besar yang dirasakan pada perempuan selama pandemi berlangsung yaitu dampak pada pola kesehatan (fisik, emosional, dan psikologis), ekonomi, dan sosial budaya. Perempuan ditemukan lebih menderita selama pandemi Covid-19 dan penggunaan obat antidepresan meningkat selama wabah berlangsung. Apotek yang berbasis di AS, melaporkan bahwa pada bulan Maret 2020, resep obat anti-kecemasan meningkat sebesar 34% dalam sebulan, sedangkan resep untuk antidepresan mereka meningkat sebesar 18% dan tiga perempatnya adalah resep atau obat lain. Karantina dan isolasi at menimbulkan kecemasan, stres dan gejala lainnya seperti gangguan emosional, insomnia, depresi, stres, suasana hati yang buruk, dan mudah marah. Karantina, wabah virus yang terjadi dan *hoax* yang

beredar tentang virus ini berkontribusi untuk memperburuk stres dan kecemasan pada wanita yang memiliki kekhawatiran tentang kesehatan mereka sendiri.

Disarankan untuk melakukan manajemen stress untuk meningkatkan kesejahteraan selama isolasi yaitu menggunakan *self-guided therapy* dan intervensi yang berbasis aktivitas seperti latihan fisik, seni, dan aktivitas berbasis musik. Beberapa bukti juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan berpotensi mencegah gejala gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Namun pemerintah melarang olahraga di luar ruangan dan aktivitas sosial (misalnya, pergi ke *gym*) yang mengakibatkan pengurangan aktivitas fisik sehingga aktivitas fisik bisa dilakukan dirumah dengan menggunakan aplikasi dan internet sebagai panduan dan sampai saat ini, beberapa pusat kebugaran telah mengembangkan program aktivitas fisik yang disesuaikan untuk anggota mereka dan terhubung melalui telekonferensi atau pertemuan grup web. Rekomendasi lainnya untuk mengurangi stres selama atau setelah isolasi atau karantina adalah melakukann kontak dengan keluarga dan teman, melakukan aktivitas santai dirumah dan meminta dukungan psikologis jika tanda-tanda kemarahan dan stres terus berlanjut.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Mattioli et al., (2021) adalah sampel yang diambil adalah perempuan dan persamaan lainnya adalah manajemen stress yang digunakan selama pandemi berlangsung.

Perbedaannya terletak pada partisipan dimana penelitian ini memilih ibu bekerja sedangkan dalam penelitian Mattioli et al., (2021) hanya menjelaskan manajemen stress yang dilakukan oleh wanita dan perbedaan lainnya adalah penelitian ini tidak meneliti dampak pandemi terhadap resiko kardiovaskuler.

3. Septianingrum et al., (2021), studi ini menggunakan metode penelitian *partisipatif educational approach* (pendekatan pendidikan partisipatif). Penggunaan metode tersebut dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan tingkat pengetahuan mengenai management stress pada ibu yang bekerja selama pandemi Covid-19. Media yang digunakan adalah video yang telah diunggah melalui youtube. Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian edukasi manajemen stress pada ibu bekerja selama pandemi Covid-19. Ibu bekerja yang tinggal di desa Sidokumpul mengalami peningkatan mengenai pengetahuan dalam manajemen stress.

Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang manajemen stress pada ibu bekerja selama Pandemi Covid-19. Ingin mengetahui apakah dengan manajemen stress dapat mengurangi stress pada ibu bekerja. Terdapat perbedaan antara penelitian tersebut, dimana di penelitian tersebut menggunakan metode partisipatif. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan di penelitian ini, menggunakan metode kualitatif fenomenologi karena ingin mengetahui dan mengeksplorasi pengalaman ibu dalam manajemen stress selama pandemi Covid-19.